Febbraio 2023 - € 1,50



La cucina nelle tue mani

GialloZafferano

100 Ricette **inedite**

- **S. Valentino** menu piccante
- **Zafferano protagonista** dall'Antipasto al Dolce
- **Piatti veloci con i legumi**
- **Scuola di pasticceria** Profiteroles step by step

Frittelle

...e non solo! Tanti dolci tradizionali e innovativi per il Carnevale: fritti, al forno, ripieni e colorati



IN EDICOLA IL 10 GENNAIO 2023

GRUPPO MONDADORI Anno 7 · N° 2 · Mensile · Poste Italiane S.p.A. · Spedizione in Abbonamento Postale · Aut. n° MIPA/LO · NO/193/A.P./2020 · Periodico ROC · Austria € 4,50 · Belgio € 4,50 · Germania € 6,50 · Cote D'Azur € 6,00 · Portogallo € 4,00 · Spagna € 4,00 · Stati Uniti $ 6,50 · Svizzera CHF 4,00 · Svizzera Italiana CHCT 3,80



Simona Stoppa
Direttore

Benvenuti in cucina

Potresti mai negare l'importanza e la gioia di indossare un abito nuovo di tanto in tanto? Noi di Giallo Zafferano Magazine certamente no. Ed è per questo che abbiamo voluto presentarci con un nuovo "vestito", una grafica fresca e colorata per andare incontro al bisogno di rinnovamento e freschezza che pervade tutti noi dopo periodi impegnativi e sfidanti. In queste pagine ritroverai tutti i contenuti a cui sei affezionato, ma con qualche chicca in più, spunti di tendenza e utili in cucina, funzionali e curiosi. Tra questi le ricette anti-spreco di Aurora, sempre molto attenta ai piatti sostenibili cari alla nostra salute e a quella del Pianeta: a pag. 11 ci prepara una buona (e "bella") pizza di polenta con verdure autunnali che ti invitiamo a preparare, magari reinventandola con le verdure e gli ingredienti che avrai sottomano al momento. Manuel dedicherà invece le sue pagine alla panificazione, altro tema che ci stuzzica subito l'appetito. Grazie all'elevato contenuto di carboidrati complessi e all'apporto di energia vitale per il nostro corpo, "pane & Co" sono necessari in una dieta equilibrata... e allora, onore alla ricetta dei rustici leccesi a pag. 86, uno sfizio da godersi senza alcun senso di colpa, ma soltanto con tanta, tanta, acquolina in bocca! "Preparo e porto via" è invece la nuova rubrica dedicata alle sfiziosità da portare con sé: in ufficio, in palestra, nei weekend, al parco o dovunque si voglia, proprio come la quiche di carciofi alla giudea a pag. 88. Un modo per mangiare genuino anche quando non si è a casa propria. Per la "Scuola di cucina" abbiamo pensato ad alcune novità: pagine con step dedicate perlopiù alle idee dolci e a tecniche e basi di pasticceria (a pag. 82 trovi la ricetta per la crema frangipane) e pagine dedicate alle tecniche di cottura (a pag. 84 trovi tutte le indicazione di come friggere ad aria i calamari). Sì, perché ormai un ingrediente si può cuocere al forno, al vapore, ad aria, sottovuoto, in vasocottura, al sale e chi più ne ha più ne metta: ecco perché una guida a queste tecniche risulterà un valido alleato per la tua creatività, la tua salute e la tua forma! E allora, cosa dirti di più se non d'indossare questo nuovo abito e godere subito dei suoi colori e sapori? Vedrai, ti sentirai rinnovata un po' anche tu... Buona lettura!

febbraio
sommario

GialloZafferano

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi

Secondi

Contorni

Dolci



Giovanni

CLASSICO
MA NON TROPPO

Migliaccio al cioccolato

 Preparazione 25 minuti

 Cottura 10 minuti



INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM DI DIAMETRO

- **Semolino** 200 g
- **Latte** 500 g
- **Zucchero** 250 g
- **Acqua** 500 g
- **Ricotta vaccina** 250 g
- **Uova** 220 g (4 medie)
- **Burro** 50 g
- **Cioccolato fondente** 100 g
- **Cacao amaro in polvere** 35 g
- **Scorza d'arancia** 1
- **Sale fino** 1 pizzico

In una casseruola scalda latte, acqua, sale, burro e scorza d'arancia. Porta a bollore a fiamma medio-alta. Quando è a temperatura, togli la buccia dai liquidi e versa a pioggia il semolino. Aiutati con la frusta così da non formare i grumi e cuoci a fuoco medio per 3-4 minuti. Trasferisci in una bacinella, copri e fai intiepidire. Nel frattempo setaccia la ricotta e aggiungi il cacao. In un recipiente molto capiente sbatti le uova con lo zucchero per qualche minuto finché diventa un po' più gonfio. Unisci la ricotta con il cacao e poi il composto intiepidito. In ultimo unisci il cioccolato tritato. Mescola e trasferisci in uno stampo da 24 cm imburrato e foderato con carta forno. Cuoci a 180° per circa 80 minuti. Fai raffreddare completamente prima di riporlo in frigo per ancora 2 ore e poi servi.

Ripieno più morbido
Il cioccolato tritato, anziché sciolto, donerà un ripieno morbido e cioccolatoso soltanto in alcuni punti... i più fortunati apprezzeranno!

Dolce attesa
La consistenza del migliaccio è tipo budino, perciò non spaventarti se appena estrai dal forno il composto sembra crudo. Con il riposo si rassoderà a dovere.



Manuel
VELOCE CON GUSTO

Treccia salata

 Preparazione 20 minuti  Cottura 35 minuti

Ben farcita

INGREDIENTI PER 1 TRECCIA PER 1 STAMPO DA 26X11 CM

- **Farina tipo 0** 400 g
- **Semola rimacinata** 100 g
- **Lievito di birra fresco** 7 g
- **Acqua** 300 g
- **Sale** 10 g
- **Scamorza dolce** 100 g
- **Pesto alla genovese** 150 g
- **Pomodorini secchi** 120 g
- **Sale in fiocchi**
- **Origano fresco**

Impasta tutti gli ingredienti lasciando per ultimo il sale. Lascia lievitare a temperatura ambiente fino a raddoppio, ci vorranno circa 2 ore e 30 minuti. Taglia la scamorza a dadini e i pomodorini secchi a pezzi piccoli. Stendi l'impasto lievitato cercando di ottenere un rettangolo. Condisci con il pesto, i pomodorini e la scamorza. Arrotola quindi fino a ottenere un salsicciotto, taglialo a metà per il lungo e intreccia l'impasto. Poi adagialo nello stampo oliato e infarinato e lascia lievitare per altri 60 minuti. Cuoci in forno statico a 180° per 35 minuti spolverizzando la superficie con sale in fiocchi e origano fresco. Togli dal forno e lascia asciugare la treccia sopra una gratella.

Conservazione
Una volta cotta e raffreddata puoi conservare la treccia salata nel congelatore.



Pizza di polenta con verdure invernali

Preparazione
20 minuti

Cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 2 PIZZE

Polenta istantanea 375 g • **Acqua** 1.5 l • **Sale** 3 cucchiani • **Zucca delica** 220 g • **Cavolini di Bruxelles** 200 g • **Champignon** 180 g • **Finferli** 100 g • **scalogno** 1 • **Cavolo nero** 100 g • **Pomodori secchi** 50 g • **Peperoncino fresco** 1 • **Timo** • **Noci** 30 g • **Taleggio** 300 g • **Mozzarella fiordilatte** 400 g • **Olio evo** • **Sale** • **Pepe**

Pulisci e taglia a metà i cavolini; elimina la base terrosa dei funghi e tagliali a fettine; taglia a faldine lo scalogno; lava bene la zucca e affettala senza sbucciarla. Raccogli le verdure in una ciotola e condiscile con olio, sale e pepe massaggiandole bene con le mani. Trasferiscile in una leccarda e cuocile in forno statico a 220° per 20-25 minuti. Preparao un concentrato di umami: pulisci le foglie di cavolo nero eliminando la costa dura centrale, sbollenta per 3-4 minuti e frulla con pomodori secchi sott'olio con il loro olietto, peperoncino e sale.
Per la polenta, porta a ebollizione l'acqua salata e versa la farina gialla a pioggia. Mescola con una frusta e cuoci per il tempo indicato sul pacchetto. Una volta pronta, versa la polenta in teglie foderate di carta forno e unte con poco olio, stendendola con il dorso di un cucchiaio, unisci un filo d'olio al bisogno. Condisci con mozzarella scolata, taleggio e ciuffetti di crema di cavolo nero. Passa in forno a 220° per 10 minuti, poi sforna e lascia rapprendere per qualche minuto.
In modalità grill fai gratinare il formaggio per 2 minuti, unisci le verdure, le noci tritate, il timo fresco e cuoci ancora 3-5 minuti. Completa con un'ultima grattata di pepe. Con queste dosi otterrai 2 pizze. Bon appétit!

Piatto rustico



2foodfitlovers

Raffaele e Caterina si sono conosciuti 12 anni fa alla festa di compleanno di un amico comune e da allora le loro strade non si sono più separate. Hanno iniziato a condividere la loro passione per la cucina, il fitness e per il cibo sano ma attenzione a non parlargli di dieta. La loro filosofia infatti è che non esistono cibi "dietetici" oppure "adatti per gli sportivi", esiste l'alimentazione buona e sana, che permette a tutti di mangiare di tutto nelle giuste modalità. Le loro ricette sono dedicate a chiunque voglia mangiare bene, con gusto e creatività.



Insieme a tavola

Raffaele Del Piano e Caterina Piccirilli hanno pubblicato il loro primo libro «Dolcemente fit». Dove "Raf & Cate", coppia di influencer e atleti molto popolare, svelano i segreti per restare in forma senza rinunciare alla gioia del buon cibo.

Leggeri con gusto

Burger di broccoli

 Preparazione 15 minuti  Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 BURGER "SCROCCHIOFILANTI"

- **Broccoli** 400 g
- **Parmigiano Reggiano Dop** 30 g
- **Amido di mais (o farina)** 20 g
- **Sale e spezie**

PANATURA E RIPIENO:

- **Uova** 1
- **Pangrattato** 60 g (o 20 g + 40 g di cornflakes per maggiore croccantezza)
- **Formaggio tipo provola** 60 g (noi eatlean proteico e senza lattosio)
- **Sale**

Preparazione. Riduci in poltiglia i broccoli precedentemente lessati, aggiungi Parmigiano, amido di mais, sale, spezie e mescola. Forma dei cerchi con le mani e chiudili 2 a 2 mettendo in mezzo il formaggio. Passali prima nel pangrattato, quindi nell'uovo sbattuto e infine nei cornflakes. Cuoci nella friggitrice ad aria per 10 min a 200° oppure in forno per 12 minuti, accendendo il grill negli ultimi 2 minuti. I broccoli non sono mai stati così buoni: teneri dentro, croccanti fuori, questi meravigliosi burger faranno impazzire anche i più diffidenti!



Gusto raffinato

Cheesecake caffè e cioccolato

 Preparazione 25 minuti  Cottura no

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 22-24 CM

PER LA BASE:

- **Biscotti** 150 g (noi frollini proteici al cacao)
- **Latte a piacere** 30 g
- **Burro di ghee** (o olio di cocco o burro) 30 g

PER LA FARCIA:

- **Yogurt greco 0%** 250 g
- **Formaggio spalmabile light** 250 g
- **Latte** 200 g + 20 g caffè solubile (o 220 ml di caffè espresso)
- **Eritritolo** 50 g
- **Agar agar** 6 g
- **Dolcificante**

STRATO SUPERIORE E DECORAZIONE

- **Cioccolato fondente** (noi senza zuccheri aggiunti) 90 g
- **Latte a piacere** 60 g
- **Formaggio spalmabile light** 50 g

Preparazione. Frulla i biscotti con l'olio e il latte e versa il trito sulla base di una tortiera a cerniera da 18 cm. Per uno stampo da 22-24 cm, raddoppia gli ingredienti. Mescola in una ciotola formaggio, yogurt greco, eritritolo e dolcificante. A parte riscalda il latte con il caffè solubile e l'agar agar. Appena sfiora il bollore, mescola velocemente e versa nella tortiera. Raffredda in frigorifero pochi minuti Mescola il cioccolato fuso col latte, versa sulla cheesecake e rimetti in frigo fino a farla solidificare. Sfila dallo stampo e se vuoi decora con ciuffetti di formaggio spalmabile dolcificato a piacere e caffè.



Luisa Orizio

Sono la blogger di "Allacciate il Grembiule". Cresciuta in una famiglia dedita alla cucina non ho preso in mano una padella fino al giorno del matrimonio. Per la sopravvivenza della famiglia ho dovuto provare a cucinare e ho scelto ricette salvavita facili e veloci che pubblico sul mio blog.

Pizza Biancaneve

Preparazione 25 min+rip
Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER LA BASE

- **Farina Manitoba** 300 g
- **Farina 00** 200 g
- **Acqua** 300 ml
- **Olio extravergine** 1 cucchiaio
- **Lievito di birra fresco** 4 g
- **Sale** 1 cucchiaino

PER GUARNIRE

- **Mozzarella per pizza** 250 g
- **Stracchino** 150 g
- **Mele gala** 2

Preparazione. Sciogli il lievito di birra fresco nell'acqua tiepida. In una ciotola a parte versa la farina Manitoba e quella 00, mescola e forma un incavo al centro. Aggiungi nel centro l'olio extravergine di oliva e inizia a mescolare con un cucchiaio aggiungendo l'acqua tiepida con il lievito poca per volta. Impasta con le mani e unisci il sale. Lavora energicamente con le mani oppure usa l'impastatrice per 10 minuti. Poi dividi l'impasto in due parti e mettilo in due ciotole oleate, copri con la pellicola e lascia lievitare per circa 3 ore. Quando l'impasto sarà ben lievitato, riprendilo e stendilo con le mani infarinate direttamente sulla spianatoia oppure, come faccio io, sopra la pala di legno che uso per infornare. Farciscila quindi con la mozzarella per pizza sbriciolata, lo stracchino e le mele gala tagliate a fettine sottili. Infine, inforna la pizza e lasciala cuocere per circa 10 minuti alla temperatura massima del forno.

AMO ESSERE *eccellente*

“ Amo Essere Eccellente è la linea di prodotti dedicata alle eccellenze gastronomiche. ”

Prodotti di alta qualità, molti dei quali DOP, IGP, STG, nati per soddisfare le esigenze dei consumatori più esigenti che cercano prodotti realizzati con attenzione, sia alla provenienza che alla lavorazione delle materie prime.



Scopri la nuova linea premium Eurospin

www.eurospin.it



La Spesa intelligente

Carciofi

Fiori d'inverno

Il carciofo cresce in molte varietà che differiscono tra loro per quantità di spine (spinosi o inermi), colore (verdi o violetti) e stagionalità (invernali o primaverili). In ogni caso sono tra i prodotti più gustosi dell'inverno e si prestano a ricette diverse. Il consiglio è di consumarli crudi oppure cotti al vapore e conditi con olio e succo di limone per beneficiare pienamente delle loro proprietà: ricchi di vitamine, di ferro e di potassio hanno un significativo effetto disintossicante per il fegato e, grazie all'azione delle fibre, favoriscono la digestione.

Mille sapori

Carciofi ripieni alla napoletana

 Preparazione 20 min+ rip  Cottura 30minuti

INGREDIENTI PER 6

○ **Carciofi** 12 g ○ **Pecorino** 80 g ○ **Provolone** 140 g ○ **Olive taggiasche** 60 g ○ **Pancarrè** 5 fette ○ **Capperi** 20 g ○ **Pomodori datterino** 200 g ○ **Aglio** 1 spicchio ○ **Limone** mezzo ○ **Olio extravergine** ○ **Prezzemolo** ○ **Sale** ○ **Pepe**

Preparazione. Lava i carciofi, privali delle foglie esterne più dure e delle punte. Poi, con l'aiuto di uno scavino togli la barba interna e immergili in una ciotola con acqua e limone per 30 minuti. Intanto, taglia i pomodorini a cubetti piccoli. Trita finemente il prezzemolo e l'aglio, aggiungi il pecorino grattugiato, il provolone tagliato a cubetti, il pancarrè a dadini, le olive sminuzzate, i capperi, un filo d'olio sale, pepe, infine i pomodorini e poi amalgama.

Farcisci l'interno di ogni carciofo con il composto. Poi, adagia i carciofi in una teglia, irrora con un filo d'olio e unisci due dita d'acqua e il sale. Inforna i carciofi ripieni in forno ventilato già caldo a 180°, coprili con un foglio di alluminio e lascia cuocere per 20 minuti. Poi togli l'alluminio e cuoci ancora per 10 minuti. Servi i carciofi alla napoletana appena tolti dal forno, avendo cura di irrorarli con il loro sugo di cottura..

Trucchi e segreti per pulirli e cucinarli



Per preparare i carciofi alla cottura accorcia la punta, tagliando via circa 2-3 cm e poi elimina le foglie più esterne e più dure fino a raggiungere il cuore. Elimina l'ultima parte del gambo e passa il resto con un pela verdure. Per togliere la barba interna taglia il fiore a metà e sfilala. A questo punto immergili in una soluzione d'acqua e succo di limone, in modo che non anneriscano. Non ti resta che cuocerli a vapore, in forno o in tegame, friggerli oppure affettarli finemente, condirli con l'olio, il succo di limone, sale e consumarli crudi e croccanti.

Tante varietà



Fra i carciofi più diffusi e amati ci sono gli "spinosi", in particolare quello di Sardegna ottimo da consumare crudo. Da non dimenticare quelli coltivati nella Laguna di Venezia: i tipi violetta di Sant'Erasmo, teneri e carnosi sono ideali fritti in pastella e stufati con aglio e cipolla.Un'altra varietà che vale la menzione è lo spinoso di Albenga dal colore violetto. Il più pregiato tra i carciofi senza spine è il romanesco o mammola, di forma sferica con foglie larghe e tenere e il cuore morbido, che si consuma fritto oppure ripieno. Stesse caratteristiche per il carciofo di Paestum Igp, mentre quello senza spine pugliese si distingue per la forma particolarmente affusolata. Tra i carciofi violetti abbiamo già visto quello di Albenga e di Sant'Erasmo, poi ci sono anche quello Violetto Toscano, tipico dell'area costiera di Livorno, un tipo siciliano e Il carciofo brindisino. Tutte varietà caratterizzate dal gusto equilibrato, ottime alla brace o farcite.

Come conservarli

Una volta puliti i carciofi non si conservano a lungo. E anche quando sono cotti è meglio consumarli a poche ore dalla cottura. Quello che puoi fare per conservali, dopo averli puliti con cura e immersi nell'acqua acidulata,

Meglio in freezer

è asciugarli bene con un panno pulito e quindi distribuirli negli appositi contenitori. A questo punto puoi lasciarli nel congelatore per almeno 6 mesi, naturalmente devi sempre ricordare di segnare sull'etichetta del contenitore la data di congelamento.

Voglia di Zafferano



Benefiche proprietà naturali



Lo zafferano un tempo era molto usato anche nella medicina popolare e nell'erboristeria, perché presenta interessanti caratteristiche terapeutiche, soprattutto per l'apparato gastrico, in quanto a piccole dosi stimola la secrezione dei succhi e favorisce la digestione.
Nella medicina indiana, invece, è usato per il trattamento di bronchiti, mal di gola, mal di testa, febbre e vomito, mentre in quella cinese si prescrive soprattutto per curare numerosi disturbi femminili.

Aroma prezioso

L'oro rosso non luccica e non si estrae dalle miniere, ma si gusta in tavola. Spesso lo zafferano è stato paragonato al pregiato metallo per via del suo costo al grammo, che a volte addirittura lo supera. Ma sono soprattutto i procedimenti della coltivazione, interamente naturale, e la raccolta manuale, cui si aggiunge l'attenzione e la cura che richiede per essere trasformato in polvere, che lo rendono una delle spezie più pregiate, e anche falsificate, al mondo. Molto usato sulle tavole regali fin dall'antichità, è un ingrediente tradizionale di moltissime cucine nazionali, dal Mediterraneo all'India, dove ricorre in numerose ricette tradizionali e storiche: le sue proprietà coloranti, oltre che aromatiche, lo rendono ideale per decorare tanti manicaretti.



Una scelta di qualità

La coltivazione, la raccolta e la lavorazione dello zafferano sono interamente manuali. Per produrne 1 chilo è necessario raccogliere nei campi circa 150.000 fiori e occorrono più o meno 500 ore di lavoro.
Da circa 20 fiori si ricavano 60 pistilli, che una volta essiccati e lavorati, servono per preparare il contenuto di 1 bustina. Per legge in Italia è vietato confezionare con la denominazione zafferano qualcosa che sia diverso dalla parte apicale dello zafferano stesso, ma non definisce le diverse fasce di qualità. Se però acquisti marche note, presenti da moltissimi anni sul mercato, come 3 Cuochi e Leprotto, puoi essere certo di avere uno zafferano selezionato, prodotto con tecniche che assicurano aroma, gusto e colore superiori alla media (Zafferano 3 Cuochi, 4 bustine da 0,15 g. cad. a 4,96 € circa; Zafferano Leprotto, 4 bustine da 0,16 cad a 5,26 € circa).





Voglia di Zafferano

Cotolette alla milanese con patate fritte


Preparazione
20 min+rip


Cottura
25 minuti

Aromi raffinati

INGREDIENTI PER 4

- **Vitello** 4 fette - **Uova** 1 - **Zafferano** mezza bustina - **Pangrattato** - **Prezzemolo** - **Olio di semi** - **Sale** - **Pepe.**

Per le patate: - **Patate** 4 grandi - **Zafferano** 1 bustina - **Olio evo** - **Sale**

Preparazione. Sbatti con una frusta l'uovo in una ciotola, sala e pepa. Unisci il prezzemolo tritato, lo zafferano e mescola bene. Batti le cotolette su un tagliere per rendere le fette più sottili. Trasferiscile nell'uovo sbattuto e lasciale riposare e insaporire per circa 15 minuti. Poi passale nel pangrattato e friggile nell'olio bollente, girandole da entrambi i lati, finché sono dorate. Sgocciolale dalla padella e fai perdere l'unto in eccesso su carta assorbente. Pela le patate e tagliale a rondelle. Scalda abbondante olio di semi in una padella, aggiungi lo zafferano e le patate. Lasciale friggere finché saranno dorate e quindi scolale su carta assorbente per eliminare l'unto in eccesso e sala. Servile con le cotolette.



Arancini di riso allo zafferano

 Preparazione 40 minuti  Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 6

∘ **Riso** 400 g ∘ **Cipolla** 1 piccola ∘ **Burro** 25 g ∘ **Brodo** 250 ml ∘ **Vino bianco secco** 100 ml ∘ **Zafferano** 2 bustine ∘ **Parmigiano Reggiano Dop** 20 g ∘ **Uova** 1 ∘ **Pangrattato** ∘ **Olio per friggere** ∘ **Sale. Per il ripieno:** ∘ **Mozzarella** 200 g (oppure 250 g di scamorza) ∘ **Pomodori pelati** 100 g ∘ **Sale**

Preparazione. Rosola in una casseruola la cipolla con il burro. Unisci il riso, mescola e versa gradualmente il brodo, man mano che il riso si asciuga.
A metà cottura unisci il vino e poi a fine cottura incorpora lo zafferano sciolto in poco brodo bollente e il formaggio grattugiato, regolando di sale. Togli dal fuoco, unisci l'uovo, il pangrattato, mescola e lascia raffreddare. Per il ripieno, taglia a dadini la mozzarella e i pomodori, scolati e salati. Forma delle palline di riso grandi come un'albicocca, inserisci al centro un po' di mozzarella e pomodoro, passale nel pangrattato, friggile in abbondante olio ben caldo e scolale su carta assorbente.



Torta salata alle zucchine e stracchino

 Preparazione 30 minuti  Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 8

∘ **Pasta sfoglia tonda** 1 confezione ∘ **Zucchine** 300 g piccole ∘ **Fiori di zucchina** 5 ∘ **Stracchino** 170 g ∘ **Cipolla** 1 ∘ **Uova** 2 ∘ **Zafferano** 1 bustina ∘ **Latte** 10 ml ∘ **Semi di sesamo** ∘ **Olio extravergine** ∘ **Sale**

Preparazione. Fai appassire la cipolla tritata in una padella con un filo d'olio. Spunta le zucchine, tagliale a rondelle e cuocile per 10 minuti a fiamma media. Sbatti in una ciotola le uova con il sale, lo zafferano e lo stracchino a cubetti. Aggiungi le zucchine, mescola e poi versa il composto in uno stampo a cerniera da 24 cm foderato con la sfoglia con sotto la carta in dotazione. Spennella il bordo della pasta con poco latte e spolverizzalo con i semi di sesamo. Pulisci i fiori e disponili sulla superficie della torta. Cuocila nel forno già caldo a 180° per 30-35 minuti Lasciala intiepidire e poi servila.



Crepes gialle al salmone

 Preparazione 25 min+rip

 Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

o **Farina** 150 g o **Latte intero** 300 ml o **Uova** 2 o **Zafferano** 1 bustina o **Formaggio cremoso** 200 g o **Salmone affumicato** 100 g o **Cipollotto** 1 o **Aneto** o **Erba cipollina** o **Burro** o **Sale** o **Pepe**

Preparazione. Per la pastella mescola con la frusta in una ciotola farina, latte, burro fuso, uova e zafferano. Aromatizza con l'aneto tagliuzzato e lascia riposare per 30 minuti. Cuoci le crepes in un padellino da 12 cm di diametro unto di burro. Mescola quindi il salmone e il cipollotto tritati con il formaggio cremoso, sale e pepe. Disponi una pallina di crema al centro di ciascuna crespella solleva i lembi e lega i fagottini con steli d'erba cipollina sbollentati.



Tortini di riso funghi e salsiccia

 Preparazione 20 min+rip

 Cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 4

o **Risotto allo zafferano** 400 g o **Salsiccia** 400 g o **Polpa di pomodoro** 400 g o **Funghi porcini secchi** 30 g o **Cipolle** 1 o **Zafferano** 1 bustina o **Olio extravergine** o **Sale**

Preparazione. Reidrata i funghi secchi in acqua tiepida per almeno 20 minuti. Rosola la cipolla tritata finemente con un filo d'olio in una casseruola, aggiungi la salsiccia spellata e sbriciolata, lo zafferano, la polpa di pomodoro, i funghi strizzati e cuoci per almeno 30 minuti, poi regola di sale. Intanto, suddividi il risotto in 4 stampini leggermente unti d'olio, pressando con delicatezza con il dorso di un cucchiaio e cuocili in forno già caldo a 180° per 20 minuti. Sforma i tortini nei piatti, irrorali con il ragù di salsiccia e funghi e servili subito caldi.

Tocco da chef

Uova farcite cremose

 Preparazione 20 minuti  Cottura 9 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Uova** 8 - **Besciamella pronta** - **Zafferano** 1 bustina - **Misticanza** 50 g - **Erba cipollina** - **Aceto di mele** - **Olio extravergine** - **Sale**

Preparazione. Lascia rassodare le uova, raffreddale, sgusciale e tagliale a metà prelevando i tuorli. Versali in una ciotola e schiacciali bene con la forchetta. Scalda 8 cucchiai di besciamella, unisci lo zafferano, poi amalgamali ai tuorli e regola il sale. Versa il composto in una tasca da pasticciere con bocchetta a stella e distribuiscilo nei mezzi tuorli sodi. Condisci l'insalata, con poco olio, aceto e sale, stendila sul piatto da portata, aggiungi le uova e decora con l'erba cipollina tagliuzzata con le forbici.



Ravioli di pesce in brodo speziato

 Preparazione 20 minuti  Cottura 50 minuti

Piatto gourmand

INGREDIENTI PER 6

- **Ravioli di pesce pronti** 30. **Per il brodo:**
- **Gamberi** 20 - **Porro** 1 - **Carota** 1
- **Scalogno** 1 - **Sedano** 1 costa - **Vino bianco secco** 100 ml - **Zafferano** 2 bustine
- **Alloro** 1 foglia - **Olio extravergine**
- **Sale** - **Pepe**

Preparazione. Per il brodo di pesce, pulisci i gamberi, ricavando teste e gusci e tenendone da parte 6 con il carapace per decorare. Rosola scalogno, carota, sedano e parte bianca del porro tritati in una pentola con un filo d'olio per 3-4 minuti, unisci teste e gusci e falli insaporire a fuoco vivace ancora per qualche minuto. Sfuma con il vino e lascialo evaporare, quindi versa 2 l d'acqua bollente, aggiungi l'alloro, 3-4 grani di pepe, un pizzico di sale grosso, porta a ebollizione, abbassa la fiamma e lascia sobbollire per almeno 40 minuti. A fine cottura, filtra il brodo e regola il sale, poi stempera lo zafferano con un cucchiaio di brodo e aggiungilo. Riporta a ebollizione e cuoci i ravioli per il tempo indicato. Intanto fai saltare i gamberi non sgusciati con pochissimo olio e sale in un padellino per 1 minuto. Suddividi i ravioli nei piatti con il brodo, aggiungi i gamberi e servi. Utilizza i gamberi rimasti per preparare un cocktail con maionese rosa oppure per una tartare condita con olio e limone.



Crostini con burroaromatico

 Preparazione
10 minuti + rip

 Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Pane ai cereali o integrale** 8 fette
- **Burro** 100 g • **Zafferano** 1 bustina
- **Succo di limone** • **Sale.**

Per guarnire: • **Alici sott'olio** • **Aneto**

Preparazione. Togli il burro dal frigo, mettilo sul piano di lavoro e lascialo riposare per almeno 20 minuti, in modo che si ammorbidisca e si possa lavorare. Poi trasferiscilo in una ciotola, incorpora lo zafferano, qualche goccia di succo di limone e un pizzico di sale, quindi mescola bene per amalgamare. Versalo in una tasca da pasticciere e rimettilo in frigorifero a riposare per almeno 3 ore. Per servire, estrai di nuovo il burro e fallo riprendere a temperatura ambiente per una decina di minuti. Nel frattempo, tosta le fette di pane sotto il grill finché sono dorate. Dividile a metà nel senso della lunghezza, poi spremi su ciascuna 4 ciuffetti di burro e aggiungi un paio di filetti di alici per tartina. Decora con foglioline di aneto e servi immediatamente i crostini caldi.



Risotto giallo alla salsiccia

 Preparazione
10 minuti

 Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Riso Carnaroli** 320 g • **Salsiccia** 200 g
- **Cipolla dorata** mezza • **Limone** 1 bio
- **Prezzemolo** 1 ciuffo • **Zafferano** 2 bustine
- **Burro** 50 g • **Grana Padano Dop** 60 g
- **Brodo di carne** • **Sale** • **Pepe**

Preparazione. Rosola la cipolla tritata in una casseruola bassa per 3-4 minuti, finché diventa morbida. Unisci il riso, alza un po' la fiamma e tostalo mescolando per 2-3 minuti. Aggiungi 2 mestoli di brodo bollente, mescola e prosegui la cottura a fiamma medio bassa per 16-18 minuti unendo 1 mestolo di brodo e mescolando ogni volta che il precedente è evaporato. Nel frattempo, spella la salsiccia, sbriciolala e rosolala in un padellino a fiamma media finché diventa croccante, poi scolala su carta assorbente. Quando il riso è al dente, aggiungi lo zafferano diluito in un cucchiaio di brodo bollente, incorpora il burro rimasto, il prezzemolo tritato e il formaggio grattugiato, copri e fai riposare per 1-2 minuti. Servi subito.

Voglia di Zafferano



Pardulas sarde alla ricotta

 Preparazione 30 min+rip  Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 6

- **Farina di semola rimacinata di grano duro** 200 g
- **Strutto** 25 g
- **Ricotta di pecora** 400 g
- **Zafferano** 1 bustina
- **Farina 00** 50 g
- **Zucchero a velo** 80 g
- **Tuorlo** 1
- **Limone** mezzo bio
- **Miele**

Preparazione Fai sgocciolare la ricotta in un colino nel frigo per 3 ore, meglio tutta la notte. Impasta la farina di semola con lo strutto e 80 ml d'acqua tiepida fino a ottenere un composto omogeneo, avvolgilo nella pellicola e mettilo in frigo per 30 minuti.
Per il ripieno, monta il tuorlo con lo zucchero e lo zafferano, aggiungi la ricotta, la farina 00 e la scorza grattugiata. Stendi la pasta molto sottile e ricava tanti dischetti di circa 8-9 cm, metti al centro di ciascuno 1 cucchiaino abbondante di ripieno e solleva la pasta intorno pizzicandola con le dita per formare un cestino a 8 punte. Cuocili in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti. Sfornali e spennellali ancora caldi con un velo di miele scaldato.



Crema ai frutti di bosco

 Preparazione 5 minuti + rip  Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Arancia** 1
- **Frutti di bosco misti** 250 g
- **Zucchero** 75 g
- **Latte** 250 ml
- **Vino bianco** 100 ml
- **Farina 00** 20 g
- **Tuorli** 2
- **Zafferano** 1 bustina
- **Muesli** 100 g

Preparazione Versa in una casseruolina il succo dell'arancia, il vino, 2 cucchiai di zucchero e cuoci per circa 20 minuti a fiamma bassa fino a ottenere un composto sciropposo, facendo attenzione a non farlo caramellare.
In un pentolino monta con la frusta i tuorli con lo zucchero rimasto, poi unisci la farina setacciata a pioggia, mescolando. Sciogli lo zafferano nel latte caldo e incorporalo al composto versandolo a filo mescolando. Metti sul fuoco e porta lentamente a ebollizione a fiamma molto bassa, cuocendo per circa 10 minuti finché la crema si addenserà. Lascia raffreddare, unisci lo sciroppo e suddividi la crema in 4 coppette in cui avrai già versato il muesli sul fondo. Copri e fai riposare nel frigorifero per almeno 4 ore. Servi la crema fredda decorata con i frutti di bosco.



ricetta rivisitata

Crocchette di ossibuchi

 Preparazione 20 minuti  Cottura 90 minuti

INGREDIENTI PER 6
- **Ossibuchi** 6 di vitello
- **Sedano** 1 costa
- **Carota** 1
- **Cipolla** 1
- **Vino bianco** 200 ml
- **Uova** 2
- **Patate lessate** 4
- **Porro** 1
- **Limone** 1 bio
- **Zafferano** 1 bustina
- **Brodo di carne**
- **Olio extravergine**
- **Olio di arachidi**
- **Parmigiano Reggiano Dop**
- **Farina**
- **Pangrattato**
- **Sale**
- **Pepe.**

Per la gremolada:
- **Limone** 1 bio
- **Prezzemolo** 20 g
- **Aglio** 1 spicchio

Preparazione. Rosola in un tegame cipolla, sedano e carota tritati con un filo d'olio evo. Infarina gli ossibuchi e falli dorare in una padella con poco olio. Trasferiscili nel tegame con le verdure e irrorali con il vino, copri con il brodo e cuoci per 1 ora. Lasciali intiepidire e trita la carne. Preleva il midollo, mettilo in una ciotola con le uova, il formaggio grattugiato e 1 cucchiaio di fondo di cottura, tenendo da parte il resto. Amalgama il composto e forma 18 crocchette di circa 3-4 cm di lunghezza, poi passale nel pangrattato. Intanto, fai rosolare il porro tritato con poco olio. Pela e riduci le patate a pezzettini. Impastale con il porro rosolato, la scorza del limone grattugiata e lo zafferano, poi regola sale e pepe. Forma 6 tortini con un tagliapasta tondo, spolverizzali con formaggio e falli dorare sotto il grill del forno. Friggi le crocchette in abbondante olio di arachidi ben caldo e scolale su carta da cucina. Per la gremolada, trita il prezzemolo con la scorza del limone e l'aglio Per servire, disponi i tortini nei piatti, adagiaci sopra le crocchette, irrora con il sugo rimasto e spolverizza con la gremolada.

Sapori invernali

Fusilli in verde con il crumble

Facile e veloce


Preparazione
15 min


Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4
○ **Fusilli** 320 g ○ **Broccoli** 500 g ○ **Nocciole sgusciate** 60 g ○ **Scalogno** 1 piccolo ○ **Aglio** 1 spicchio ○ **Pangrattato** 40 g ○ **Peperoncino in polvere** ○ **Olio extravergine** ○ **Sale**

Pulisci i broccoli e ricava le cime. Tuffale in una pentola con abbondante acqua bollente salata e cuocile senza coperchio per 5-6 minuti dall'ebollizione. Scolale e passale sotto acqua fredda. **Scalda un filo d'olio** in una padella ampia e rosola a fiamma media lo scalogno e l'aglio tritati per 2-3 minuti. Unisci i broccoli e falli insaporire mescolando di tanto in tanto per 4-5 minuti, quindi regola sale e peperoncino. Intanto, spezzetta le nocciole grossolanamente e tostale con il pangrattato in un padellino con un filo d'olio finché saranno dorati. **Cuoci intanto la pasta** in acqua bollente salata, scolala al dente, trasferiscila nella padella con i broccoli e falli insaporire a fiamma viva per 1 minuto. Unisci il crumble, mescola e servi subito.

Colore e sapore



Petti d’anatra al mandarino

Preparazione 10 min+rip — Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4
∘ **Petti d’anatra** 2 da 500 g ciascuno ∘ **Porto bianco** 200 ml ∘ **Succo di mandarino** 200 ml ∘ **Clementine** 4 ∘ **Chiodi di garofano** 2 ∘ **Miele di fiori d’arancio** 1 cucchiaio ∘ **Sale** ∘ **Pepe**

Lava e asciuga i petti d’anatra, quindi pratica 3-4 tagli in diagonale sulla pelle creando un motivo a griglia. Scalda una padella ampia, disponi i petti dal lato della pelle e cuoci per 8 minuti, finché saranno dorati. Salali, girali e cuoci ancora per 3 minuti. Avvolgili nell’alluminio e tieni da parte in caldo. **Pela le clementine** e ricava gli spicchi, eliminando le pellicine. Elimina metà del grasso dalla padella, rimettila sul fuoco e versa il miele, i chiodi di garofano, il Porto e il succo di mandarino, lascia addensare il sugo a fiamma viva finché diventerà sciropposo, poi regola sale e pepe. **Elimina l’alluminio,** taglia a fettine i petti e suddividili nei piatti, aggiungi gli spicchi delle clementine a pezzetti, irrora con il sugo e servili subito.



Torta al cacao con crema rosa

Preparazione 25 minuti — Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM
∘ **Farina** 260 g ∘ **Cacao amaro** 30 g ∘ **Bicarbonato** 1 cucchiaino ∘ **Lievito per dolci** 1/2 cucchiaino ∘ **Barbabietole cotte a vapore** 400 g ∘ **Burro morbido** 180 g ∘ **Zucchero di canna chiaro** 100 g ∘ **Zucchero semolato** 50 g ∘ **Uova** 2 grandi ∘ **Yogurt magro** 250 g ∘ **Sale. Per la buttercream:** ∘ **Burro morbido** 110 g ∘ **Formaggio spalmabile** 120 g ∘ **Zucchero a velo** 250 g ∘ **Vaniglia** 1 baccello ∘ **Succo di limone** ∘ **Sale**

Grattugia le barbabietole e tieni da parte 1 cucchiaino. Lavora con la frusta elettrica 160 g di burro e lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Poi incorpora le uova, uno per volta. Aggiungi la barbabietola e mescola. **Setaccia la farina** con il cacao, il bicarbonato, il lievito e sale. Uniscine metà al composto, aggiungi lo yogurt e quindi il mix di farina rimasto. Versa l’impasto in uno stampo a cerniera foderato con 1 foglio di carta da forno imburrata e cuoci in forno a 180° per circa 40 minuti. **Per la crema**, mescola il formaggio con il burro nel mixer. Incorpora lo zucchero a velo, il succo di limone, il sale, i semi di vaniglia e le barbabietole tenute da parte. Copri la torta con la crema rosa e servi.



Ottimo per dolci e bevande il Cacao in polvere bio Alce Nero è ottenuto dalla lavorazione delle fave di cacao coltivate nel rispetto del regolamento biologico.

8 piatti con i legumi

Fagioli, lenticchie ceci e piselli sono protagonisti di tante ricette invernali, buone ma lunghe da preparare. Quando non hai tempo puoi usare quelli in scatola senza rinunciare al gusto

1

Falafel al forno


Preparazione
5 minuti


Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Ceci precotti** 400 g
- **Cipolla** mezza
- **Aglio** mezzo spicchio
- **Curcuma** 1 cucchiaino
- **Prezzemolo** 1 ciuffetto
- **Olio extravergine**
- **Sale**

Per la salsa
- **Aglio** 1 spicchio tritato
- **Olio extravergine** 2 cucchiai
- **Yogurt greco** 250 g
- **Succo di limone** 1 cucchiaio
- **Sale**
- **Peperoncino secco**

Preparazione. Sgocciola i ceci dal loro liquido di conserva e versali nel bicchiere del mixer con mezza cipolla a pezzetti e mezzo spicchio d'aglio privato dell'anima. Unisci l'olio, la curcuma, un pizzico di sale e prezzemolo tritato, quindi frulla per ottenere un composto cremoso. Dividilo in tante palline e adagiale in una teglia foderata con carta da forno. Regola il sale e cuoci i falafel in forno caldo a 200° per circa 25 minuti e comunque fino a quando avranno una crosticina dorata e croccante. Servi i falafel con una salsa piccante allo yogurt. Per prepararla versa l'olio in un bicchiere con l'aglio tritato per renderlo aromatico. Unisci in una ciotola lo yogurt greco, il sale, il succo di limone e mescola. Filtra l'olio con un colino e uniscilo allo yogurt con il peperoncino secco sbriciolato, miscela e servi con i falafel.



2

Vellutata di pisellini

 Preparazione 10 minuti  Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

o **Pisellini cotti** 600 g o **Sedano** 1 costa o **Burro** 60 g o **Prosciutto crudo** 50 g o **Panna fresca** 20 ml o **Grana Padano Dop grattugiato** 70 g o **Brodo vegetale** o **Noce moscata** o **Pane** 4 fette o **Sale** o **Pepe**

Preparazione. In una casseruola con una noce di burro fai appassire il sedano tagliato a pezzetti, aggiungi i pisellini scolati dalla loro acqua e poco brodo vegetale bollente. Fai insaporire e solo alla fine unisci il prosciutto tagliato a dadini. Frulla con il mixer versando altro brodo bollente per ottenere la consistenza di una crema, regola sale e pepe. Aggiungi la panna e lascia sul fuoco per 5 minuti mescolando. Se vuoi rendere il frullato di piselli ancora più cremoso filtralo con un colino. Riduci il pane a dadini, sciogli in un tegame una noce di burro e lascia dorare. Servi la vellutata con il formaggio grattugiato rimasto e i crostini.



3

Minestra di borlotti

 Preparazione 10 minuti  Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

o **Pasta corta** 200 g o **Borlotti cotti** 370 g o **Brodo vegetale** 1 litro o **Prosciutto crudo** 100 g o **Carota** 1 o **Cipolla** 1 o **Aglio** 1 spicchio o **Alloro** 2 foglie o **Peperoncino** 1 o **Olio extravergine** o **Rosmarino** o **Sale**

Preparazione. Fai un battuto di carota, cipolla e sedano, versalo in una pentola con un giro d'olio, l'aglio pelato e il peperoncino, quindi fai colorire a fiamma bassa per qualche minuto. Aggiungi poi il prosciutto a cubetti e lascia insaporire. Scola i fagioli cotti e tuffali nel soffritto, aspetta circa 2 minuti e poi versa il brodo vegetale, le foglie d'alloro, il rosmarino, il pepe e lascia sobbollire per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto. Regola il sale, aggiungi la pasta corta e lascia cuocere mescolando. Distribuisci la minestra nei piatti e servi immediatamente.



4

Farinata di ceci

 Preparazione 5 minuti

 Cottura 27 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Farina di ceci** 150 g
- **Acqua** 400 ml
- **Olio extravergine** 40 ml
- **Sale** mezzo cucchiaino
- **Rosmarino**

Preparazione. Versa la farina in una ciotola, fai un incavo al centro e unisci l'acqua a filo, mescolando con una frusta ed eliminando la schiuma che si forma in superficie. Copri e lascia riposare, poi condisci con olio, sale e amalgama il composto. Trasferiscilo in una teglia leggera di alluminio o rame unta d'olio, unisci il rosmarino e inforna a 250° nella parte bassa del forno per 12 minuti. Sposta quindi al piano medio alto, abbassa a 200° e poi prosegui la cottura per circa 15 minuti. Fai intiepidire.



5

Crostone al formaggio con cannellini in umido

 Preparazione 15 minuti  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Fagioli cannellini cotti** 240 g
- **Passata di pomodoro** 150 g
- **Cipolla** 1
- **Aglio** 1 spicchio
- **Pane casereccio** 4 fette
- **Formaggio spalmabile**
- **Olio extravergine**
- **Salvia**
- **Sale**
- **Pepe**

Preparazione. Scola i fagioli dallo loro acqua di conserva, trita l'aglio e la cipolla. Fai appassire il trito in un tegame con 2 cucchiai d'olio per 2 minuti a fuoco dolce. Poi versa la passata di pomodoro e mezzo bicchiere d'acqua. Regola sale e pepe e profuma con 3 foglie di salvia. Unisci i cannellini, mescola e fai cuocere per circa 10 minuti a fiamma dolce per addensare. Intanto tosta in forno le fette di pane finché sono dorate, spalmale con il formaggio, coprile con i fagioli al sugo e servi subito.



6

Risotto con cavolfiore e lenticchie rosse

 Preparazione 20 minuti  Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Riso Carnaroli** 320 g
- **Cavolfiore** 300 g
- **Lenticchie rosse** 100 g
- **Zenzero fresco** 2 cm
- **Scalogno** 1
- **Vino bianco secco** 100 ml
- **Brodo vegetale** 1,2 litri
- **Burro** 20 g
- **Olio extravergine**
- **Sale**

Preparazione. Sciacqua le lenticchie, versale in una casseruola con 250 ml d'acqua fredda, sala e cuoci per 10 minuti, poi tienine da parte 2 cucchiai e frulla il resto con 2 cucchiai d'olio. Dividi il cavolfiore in cimette e falle colorire 5 minuti in un tegame con 4 cucchiai d'olio. Fai stufare In un'altra padella lo scalogno tritato con poco brodo. Versa il riso, tostalo e irrora col vino. Unisci lo zenzero grattugiato e cuoci il riso versando poco brodo alla volta. Incorpora la crema di lenticchie e il burro, poi servi decorando con cavolfiore e lenticchie.



7

Crema di ceci con calamari

Preparazione
15 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Ceci cotti e sgocciolati** 500 g
- **Calamari piccoli puliti** 500 g
- **Aglio** 3 spicchi
- **Vino bianco secco** mezzo bicchiere
- **Brodo vegetale** 500 ml
- **Coriandolo o prezzemolo** 1 ciuffo
- **Paprika dolce**
- **Olio extravergine**
- **Sale**



Ceci bio e italiani privi di conservanti, lessati al naturale e conservati in vetro sono ideali per arricchire le tue ricette.

Preparazione. Scalda 3 cucchiai d'olio in una casseruola con 1 spicchio d'aglio schiacciato e sbucciato, fallo colorire e poi eliminalo. Versa i ceci, fai insaporire 3 minuti mescolando, aggiungi il brodo bollente e cuoci a fiamma viva per 7 minuti. Frulla con il mixer per ottenere una crema e fai raffreddare. Sciacqua e asciuga i calamari. Riduci le sacche ad anelli sottili e i tentacoli a pezzetti. Schiaccia 2 spicchi d'aglio e falli dorare in una casseruola con 4 cucchiai d'olio, versa i calamari, sala e cuoci a fiamma viva 2 minuti. Elimina l'aglio, bagna col vino e cuoci per 5 minuti. Unisci il coriandolo tagliuzzato e spegni. Distribuisci la crema di ceci nelle ciotole, adagia al centro i calamari caldi e completa con un pizzico di paprika dolce.



8

Tacos con carne e fagioli neri

Preparazione
20 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Fagioli neri cotti** 200 g
- **Farina di mais** 200 g
- **Farina 00** 100 g
- **Macinato di manzo** 300 g
- **Passata di pomodorini** 200 g
- **Peperoncino** 1
- **Cipolla rossa** 1
- **Avocado** 1
- **Carota** 1
- **Tacos**
- **Tabasco**
- **Olio evo e di semi**
- **Insalata**
- **Mais cotto**
- **Sale**

Preparazione. In un tegame fai dorare la cipolla con l'olio e il peperoncino. Poi aggiungi la carne, lascia insaporire e versa la passata. Sala e cuoci 20 minuti. Fai insaporire i fagioli per pochi minuti in una padella con olio e peperoncino. Ricava la polpa dell'avocado, schiaccia e condisci con sale e gocce di Tabasco. Farcisci i tacos con la carne, i fagioli, il guacamole, l'insalata fresca e i chicchi di mais.

















INAIL

La tua casa nasconde tanti pericoli, non sottovalutarli.

Previeni gli infortuni domestici e proteggiti con l'assicurazione Inail

Hai tra i 18 e i 67 anni e ti occupi a tempo pieno ed esclusivo della tua casa e ti prendi cura dei tuoi cari? Inail ti tutela con l'assicurazione obbligatoria contro gli infortuni domestici. La polizza ha un costo fisso di € 24 l'anno ed è deducibile fiscalmente.
Se sei già iscritta o iscritto, rinnovala entro il 31 gennaio 2023. **Scopri di più su inail.it.**

#SentitiAlSicuro con Inail

INAIL, la persona al centro del nostro impegno.

Una cena piccante

Peperoncini ripieni

 Preparazione 25 min+rip  Cottura 6 minuti

Veloce e golosa

INGREDIENTI PER 4

Peperoncini Tondi 500 g ∘ **Tonno sgocciolato** 300 g ∘ **Aceto di Vino Bianco** 250 ml ∘ **Alloro** 3 Foglie ∘ **Chiodi di Garofano** 2 ∘ **Bacche di Ginepro** 3 ∘ **Capperi** 3 Cucchiai ∘ **Acciughe** 5 filetti ∘ **Olio extravergine** ∘ **Olio di semi** ∘ **Sale**

Preparazione. Lava i peperoncini, asciugali, elimina il picciolo e scavali con un coltello per togliere i semi. Sciacquali e tuffali in una casseruola con 600 ml d'acqua, l'aceto e un pizzico di sale porta a bollore e cuoci 4 minuti. Scolali e falli asciugare capovolti sopra un telo per almeno 4 ore. **Sciacqua i capperi** e immergili in acqua tiepida per 20 minuti, cambiando l'acqua 2-3 volte. Versali nel mixer con il tonno scolato, le acciughe, l'alloro, i chiodi di garofano, le bacche di ginepro e frulla fino a ottenere una crema. **Farcisci i peperoncini** con il composto preparato aiutandoti con un cucchiaino e lasciali riposare almeno 3 ore prima di servirli. Conservali in frigorifero coperti d'olio in vasetti con il tappo a vite per circa una settimana.



Spaghetti aglio e olio

Preparazione
25 minuti

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4

Spaghetti 350 g • **Aglio** 2 spicchi • **Peperoncino fresco** 1 • **Prezzemolo** 100 g • **Pancarrè** 150 g • **Latte** 150 g • **Grana Padano Dop** 40 g • **Olio extravergine** 40 g • **Alloro** • **Sale** • **Pepe**

Fai colorire 1 spicchio d'aglio in padella con l'olio, spegni, lascia intiepidire e poi unisci il peperoncino a pezzetti. Per il crumble frulla la mollica del pancarrè col prezzemolo per ottenere una panatura verde e salta in padella. **Per la crema** versa in un tegame il latte, 1 spicchio d'aglio, l'alloro e fai ridurre su fiamma dolce. Spegni il fuoco, insaporisci con il formaggio, il sale e mescola con cura per amalgamare. **Cuoci gli spaghetti** al dente, versali nella padella con l'olio aromatizzato caldo e salta per 1 minuto con poca acqua di cottura. Al momento di servire distribuisci la crema di formaggio nei piatti e adagia gli spaghetti. Completa con la panatura croccante e porta in tavola.



Il Grana Padano Dop è un formaggio a pasta dura, ottenuto dal latte per affioramento naturale. È facilmente digeribile grazie alla lunga stagionatura.

Gusto intenso



Crostata al cioccolato

Preparazione
20 minuti

Cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4

• **Pasta frolla pronta tonda** 1 confezione. **Per la crema pasticcera:** • **Latte intero** 250 ml • **Zucchero** 40 g • **Farina 00** 15 g • **Fecola di patate** 5 g • **Uova** 2 tuorli • **Estratto di vaniglia** 1 cucchiaino. **Per la ganache al cioccolato:** • **Cioccolato fondente** 150 g • **Panna fresca** 125 g • **Peperoncino in polvere** • **Peperoncini freschi per decorare**

Per la crema pasticcera, monta in un pentolino i tuorli con lo zucchero e la vaniglia, poi unisci la farina e la fecola setacciate. Versa il latte caldo mescolando e cuoci finché la crema si addensa. Copri con pellicola a contatto e fai raffreddare. **Per la ganache**, versa il cioccolato tritato in una ciotola con peperoncino in polvere a piacere, versa la panna bollente e mescola per scioglierlo, quindi incorporalo alla crema pasticcera fredda. **Fodera lo stampo** con la frolla, bucherella il fondo, versa la crema e cuoci in forno già caldo a 180° per 40 minuti. Fai raffreddare la torta, spolverizzala con peperoncino in polvere e decora con quelli freschi interi.

Insalata di mare



Giovanni

Classico
ma non troppo



Preparazione
35 minuti+rip



Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **Cozze** 1 kg da pulire
- **Vongole** 750 g da pulire
- **Polpo** 700 g da pulire
- **Gamberi** 500 g da pulire
- **Calamari medi** 400 g da pulire
- **Carote** 2
- **Sedano** 2 coste
- **Aglio** 1 spicchio
- **Alloro** 4 foglie
- **Prezzemolo**
- **Pepe nero in grani**
- **Sale grosso**

Per condire

- **Succo di limone** 40 g
- **Olio extravergine d'oliva** 40 g
- **Prezzemolo**
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Preparare l'insalata di mare in casa con ingredienti freschi e una semplice citronette al prezzemolo sarà una vera soddisfazione! Una pietanza classica ma intramontabile come antipasto di pesce!

Per realizzare l'insalata di mare inizia con la pulizia delle vongole: scarta quelle col guscio rotto o dischiuso, poi mettile in una ciotola e copri con acqua. Unisci una manciata di sale grosso, mescola delicatamente e lascia spurgare per un paio di ore, cambiando l'acqua di tanto in tanto. Nel frattempo passa alla cottura del polpo: taglia il sedano e le carote a tocchetti e versali in una pentola riempita con acqua abbondante insieme al prezzemolo e alle foglie d'alloro. Aggiungi i grani di pepe e porta a bollore. Immergi i tentacoli del polpo nell'acqua bollente per 4-5 volte; in questo modo si arricceranno. Poi immergi completamente il polpo nell'acqua, copri con il coperchio e fai sobbollire per 30-35 minuti, a fiamma media, schiumando ogni tanto le impurità che saliranno in superficie. Intanto pulisci le cozze: stacca il bisso con un movimento energico ed elimina le incrostazioni e i cirripedi con la lama di un coltello, poi sciacquale sotto l'acqua corrente sfregando bene i gusci con una paglietta d'acciaio. Metti le cozze da parte e pulisci i gamberi: elimina testa, zampe e coda, rimuovi il carapace ed estrai delicatamente l'intestino. Passa alla pulizia dei calamari: separa la testa dal corpo ed elimina la penna di cartilagine, rimuovi le pinne, la pelle e tagliali ad anelli.

Controlla la cottura del polpo: infilzandolo con una forchetta al centro dovrà risultare tenero ma ancora sodo. Trasferiscilo in uno scolapasta e fai intiepidire, poi preleva le verdure dall'acqua di cottura e versa i calamari. Fai bollire per circa 4-5 minuti, a seconda della dimensione. Versa anche i gamberi e sbollentali per 30 secondi, poi scola il tutto e tieni da parte. Trascorso il tempo d'ammollo, scola le vongole e battile una a una su un tagliere per assicurarti che non vi siano residui di sabbia. In tal caso, scarta le vongole che ne contengono. In una casseruola rosola 1 spicchio d'aglio con un filo d'olio, poi aggiungi le cozze e le vongole e copri con un coperchio.

Cuoci a fiamma viva per 5 minuti, giusto il tempo che si aprano. Filtra il tutto e raccogli l'acqua di cottura in una ciotola: potrai utilizzarla per altre preparazioni. Elimina i molluschi ancora chiusi e sguscia gli altri in una ciotola, tenendone qualcuno intero per la guarnizione. Riprendi il polpo oramai intiepidito e procedi con la pulizia: incidi la sacca all'altezza degli occhi per eliminarli. Estrai le interiora dal capo e rimuovi il becco posto nella parte inferiore, al centro dei tentacoli. Taglia i tentacoli a tocchetti di 2 cm e trasferiscili in una ciotola capiente. In ultimo prepara la citronette: trita il prezzemolo e aggiungilo in una ciotolina in cui avrai versato l'olio e il succo di limone. Sala, pepa ed emulsiona con una forchetta. Riprendi la ciotola con il polpo e unisci i molluschi sgusciati, i calamari e i gamberi. Condisci con l'emulsione e mescola bene. Guarnisci con i gusci interi tenuti da parte e quindi servi la tua deliziosa insalata di mare!



9 dolci per carnevale

Fritti, farciti e colorati piacciono a grandi e bambini. Perfetti per festeggiare insieme i giorni più divertenti dell'anno



1

Panzerotti dolci con alkermes

Preparazione 25 min + rip
Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

Farina 400 g • **Lievito per dolci** 1 bustina • **Zucchero** 80 g • **Arancia** 1 la scorza • **Limone** 1 • **Vin Santo o latte** 60 ml • **Burro** 40 g • **Ricotta di pecora** 300 g • **Mascarpone** 100 g • **Zucchero a velo** 100 g • **Uova** 1 tuorlo • **Vaniglia** 1 baccello • **Canditi tritati** 100 g • **Alkermes** • **Olio di semi**

Preparazione. Mescola la farina con il lievito, lo zucchero, il sale, la scorza grattugiata di mezza arancia e di mezzo limone. Aggiungi il Vin Santo o il latte, il burro fuso e impasta per 15 minuti. Poi forma una palla e falla riposare per 1 ora avvolta nella pellicola. Mescola la ricotta con il mascarpone e incorpora poco alla volta lo zucchero a velo, la scorza grattugiata degli agrumi rimasta, il tuorlo, i canditi tritati e la polpa del baccello di vaniglia. Dividi la pasta in 4 panetti, poi stendi il primo in una sfoglia sottile e ricava tanti dischi con un tagliapasta da 5-6 cm. Farcisci metà dei dischi con 1 cucchiaino di ripieno, sovrapponi gli altri dischi e sigilla i bordi con una forchetta. Disponi i panzerotti su vassoi foderati di carta forno. Procedi allo stesso modo con gli altri 3 panetti. Friggi i panzerotti, pochi alla volta, in abbondante olio caldo e sgocciolali. Spennellali con l'alkermes e decorali con zucchero a velo o semolato.



2 Krapfen alla crema

Preparazione 10 min + rip — Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 12 KRAPFEN

- **Farina Manitoba** 200 g
- **Farina 0** 150 g
- **Lievito di birra fresco** 15 g
- **Zucchero** 80 g
- **Latte** 150 ml
- **Burro** 60 g
- **Uova** 2
- **Sale**
- **Limone** 1
- **Olio di semi di arachide. Per la crema:**
- **Latte** 250 ml
- **Uovo** 1
- **Farina 00** 35 g
- **Zucchero** 40 g
- **Zucchero a velo**

Preparazione. Per i krapfen, sciogli il lievito nel latte tiepido e versalo nella planetaria, unisci lo zucchero, le uova, il sale e la scorza di limone. Inizia a impastare con le fruste a gancio oppure con lo sbattitore elettrico, aggiungendo la farina poca per volta, e lavora per circa 10 minuti. Unisci il burro morbido e incorporalo. Copri con la pellicola e fai lievitare fino al raddoppio del suo volume (circa 3 ore). Intanto prepara la crema pasticcera: in una ciotola amalgama con una frusta l'uovo, lo zucchero e la farina per ottenere una crema. Versa il latte caldo e cuoci mescolando. Fai raffreddare. Dividi l'impasto in 12 porzioni, forma delle palline regolari e falle lievitare coperte per altre 3 ore. Friggi i krapfen 2 alla volta, in olio di semi ben caldo fino a quando avranno un colore dorato. Scolali e farciscili con la crema.



3 Spirali dolci

Preparazione 15 min + rip — Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Ricotta** 200 g
- **Farina di farro semi Integrale** 250 g + quella per infarinare
- **Farina di mandorle** 30 g
- **Uova** 1
- **Zucchero** 40 g
- **Lievito vanigliato** 2 cucchiaini
- **Rum** 2 cucchiai
- **Arancia** 1 non trattata
- **Sciroppo d'acero** 6 cucchiai
- **Olio di semi di arachide**
- **Sale**

Preparazione. Mescola in una ciotola la farina di farro con quella di mandorle, lo zucchero, il lievito e il sale, impasta con la ricotta, l'uovo, il rum e la scorza grattugiata di mezza arancia. Lavora per alcuni minuti, forma una palla e fai riposare 30 minuti sotto una ciotola capovolta. Stacca un pezzetto di impasto e rotolalo sulla spianatoia infarinata per formare un cordoncino, avvolgilo su se stesso formando una spirale e facendo aderire i vari anelli. Procedi così fino a esaurire l'impasto. Friggi le spirali, poche per volta, in olio bollente. Scolale, irrorale con lo sciroppo d'acero caldo e servi.



4 Nodi al Vin Santo

Preparazione 15 min + rip — Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Farina** 350 g + quella per infarinare
- **Uova** 4 tuorli + 1 albume
- **Zucchero semolato** 80 g
- **Vin Santo** 1 cucchiaio
- **Burro** 10 g
- **Zucchero a velo**
- **Olio di semi di arachidi**
- **Sale**

Preparazione. Setaccia la farina in una ciotola, unisci i tuorli, l'albume, zucchero, sale, il burro morbido e il Vin Santo. Impasta fino a ottenere un composto omogeneo e fallo riposare avvolto in pellicola per 30 minuti. Stendilo in una sfoglia sottile con il matterello e tagliala a strisce larghe 2 cm e lunghe 10 cm. Fai asciugare 10 minuti, poi annodale delicatamente al centro. Friggi i nodi, pochi per volta, in una padella con olio bollente. Sgocciolali su carta da cucina, spolverizzali con zucchero a velo e servili.



5

Stelle filanti colorate

Preparazione 25 min + rip
Cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 4
Farina 00 400 g • **Uova** 2 intere + 1 tuorlo • **Zucchero** 100 g • **Burro** 50 g • **Olio extravergine** 2 cucchiai • **Limone bio** 1 • **Sale** • **Grappa** 4 cucchiai • **Coloranti alimentari in polvere: rosso, verde, blu, arancione** • **Zucchero a velo**

Preparazione. Versa in una ciotola la farina, il burro fuso, la scorza del limone, lo zucchero, sale e amalgama. Unisci le uova, l'olio, la grappa e impasta per ottenere un impasto omogeneo. Dividilo in 4 parti e colorale con 4 tinte diverse, poi fai riposare gli impasti colorati nella pellicola per 30 minuti. Stendili in sfoglie sottili e ricava tante strisce. Ungi degli stampi d'acciaio a forma di tubo e avvolgi le strisce tutt'intorno. Cuoci in forno a 180° per 5 minuti. Lascia intiepidire, sfila le stelle filanti dai tubi. Fai raffreddare e decora con zucchero a velo.



6

Caramelle farcite di marmellata

Preparazione 20 min + rip
Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4
Farina 250 g • **Burro** 60 g • **Zucchero semolato** 40 g • **Uova** 1 • **Acqua minerale frizzante** 4 cucchiai • **Limoni** 2 non trattati • **Marmellata d'arance** 250 g • **Gocce di cioccolato** 50 g • **Olio di semi d'arachide** • **Cannella in polvere** • **Sale**

Preparazione. Lascia ammorbidire il burro a temperatura ambiente. Mescola la farina con lo zucchero, sale e cannella; unisci l'uovo, il burro, l'acqua frizzante e la scorza grattugiata dei limoni. Amalgama, quindi forma una palla e falla riposare per 1 ora nella pellicola. Stendi l'impasto in una sfoglia sottile e tagliala a rettangoli. Distribuisci al centro 1 cucchiaino di marmellata mescolata con le gocce di cioccolato. Copri il ripieno con uno dei lati più corti, spennella con acqua e copri con l'altro lato. Schiaccia per sigillare e poi chiudi a caramella. Friggile in abbondante olio di semi di arachidi ben caldo, finché saranno dorate. Sgocciolale su carta assorbente, lasciale raffreddare e spolverizza, a piacere, metà con lo zucchero a velo e metà col cacao..

7

Frittelle di mele


Preparazione
15 minuti


Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

o **Mele renette** 3 o **Uova** 2 o **Farina** 70 g o **Zucchero** 80 g o **Latte** 30 ml o **Burro** 30 g o **Lievito per dolci** 1 pizzico o **Olio di semi per friggere** o **Sale** o **Menta**

Preparazione. Fai sciogliere il burro a bagnomaria oppure nel microonde. Apri le uova in una ciotola, aggiungi il latte, il lievito, il sale, 30 g di zucchero e la farina setacciata, incorpora quindi il burro fuso e mescola con cura fino a ottenere un composto omogeneo. Sbuccia le mele, elimina il torsolo con l'apposito attrezzo e tagliale in senso orizzontale a fette spesse circa 1 cm. Scalda In una padella abbondante olio di semi e portalo a 170° di temperatura. Passa le fette di mele nella pastella e friggile, poche alla volta, nell'olio ben caldo fino a quando risultano dorate da ogni lato. Man mano che sono pronte, sgocciolale col mestolo forato e lasciale scolare su un foglio di carta assorbente da cucina. Infine, quando sono ancora calde, spolverizzale con lo zucchero rimasto e servile subito ben calde. Se ti piace, puoi decorale con qualche cimetta di menta fresca.



8

Bugie o chiacchiere decorate

 Preparazione 20 min+rip

 Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

o **Farina 00** 300 g o **Burro morbido** 20 g o **Zucchero** 50 g o **Uova** 2 o **Gappa** 2 cucchiai o **Sale** 1 pizzico o **Olio di semi di arachide.**
Per decorare: o **Zucchero a velo** o **Canella in polvere** o **Cioccolato fondente** 200 g o **Zuccherini colorati**

Preparazione. Disponi la farina a fontana sulla spianatoia, versa poi nell'incavo al centro lo zucchero, le uova, il burro, la grappa e il sale. Lavora per ottenere un impasto liscio e sodo, coprilo con la pellicola e lascialo riposare per circa 1 ora. Stendi l'impasto in sfoglie sottillissime e ricava dei rettangoli con la rotella. Sempre con la rotella fai qualche piccolo taglietto al centro. Friggi le bugie in abbondante olio bollente e lascia raffreddare. Spolverizzale con lo zucchero a velo e la cannella. Per decorare taglia a pezzi il cioccolato e poi scioglilo a bagnomaria. Spalmalo sulle bugie con l'aiuto di un cucchiaino e completa con gli zuccherini colorati. Lasciale raffreddare e servile tiepide o fredde.



9

Fritole ricche

 Preparazione 15 min + rip

 Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

o **Farina** 500 g o **Zucchero** 80 g o **Uova** 3 o **Pinoli** 80 g o **Uvetta** 80 g o **Arancia** mezza o **Limone** mezzo o **Vino bianco secco** 200 ml o **Grappa** 4 cucchiai o **Lievito di birra** 25 g o **Latte** 100 ml o **Olio di semi** o **Sale** o **Zucchero a velo**

Preparazione. Grattugia la scorza degli agrumi. Sciogli il lievito nel latte tiepido. Metti l'uvetta a bagno in 100 ml di vino. Setaccia la farina in una ciotola, unisci zucchero, scorza di agrumi e sale. Versa le uova, uno alla volta, il vino rimasto, il lievito, copri e lascia lievitare 1 ora. Aggiungi la grappa, l'uvetta strizzata e i pinoli. Preleva il composto a cucchiaiate, tuffalo in olio ben caldo e friggi finché le fritole saranno gonfie e dorate. Scolale, spolverizzale con lo zucchero a velo e servile ancora calde.

GialloZafferano

La cucina nelle tue mani con nuove idee tutte da scoprire!



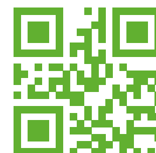
SCEGLI L'OFFERTA CHE PREFERISCI:

• 2 anni
24 NUMERI
SCONTO
30%
SOLO €24,90
ANZICHÉ € ~~36,00~~
+ € 1,80 di spese di spedizione per un totale di € 26,70

• 1 anno
12 NUMERI
SCONTO
25%
SOLO €13,50
ANZICHÉ € ~~18,00~~
+ € 1,20 di spese di spedizione per un totale di € 14,70

Abbonati o Regala subito!

www.abbonamenti.it/gz2023



Lo sconto è computato sul prezzo di copertina al lordo di offerte promozionali edicola. La presente offerta, in conformità con l'art.45 e ss. del codice del consumo, è formulata da Mondadori Media S.p.A. Puoi recedere entro 14 giorni dalla ricezione del primo numero. Per maggiori informazioni visita www.abbonamenti.it/cgaame.

Piatti arlecchino

Mini burger vegetariani

Preparazione 50 min+rip
Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4

Farina 00 300 g • **Farina Manitoba** 150 g • **Zucchero** 50 g • **Burro** 50 g • **Uova** 1 • **Lievito di birra secco** 7 g • **Sale** • **Spinaci** 40 g • **Barbabietola** 50 g • **Curcuma** 1 cucchiaio • **Farro** 200 g • **Carote** 150 g • **Cipolla** 1 • **Sale** • **Pepe** • **Olio evo** • **Parmigiano Reggiano Dop** • **Pangrattato** • **Soncino** • **Pomodorini** • **Cavolo viola** • **Emmentaler** • **Maionese**

Sciogli il lievito in 180 ml di acqua tiepida, versalo nella planetaria con le farine, il burro morbido, l'uovo, lo zucchero, 10 g di sale e impasta. Dividi l'impasto in 4 parti e colora 1 con la curcuma, 1 con barbabietola, 1 con gli spinaci frullati e l'ultimo lascialo neutro. Forma 8 panini e falli lievitare 1 ora, coperti sulla placca. Infornali a 180° per 15 minuti.
Lessa il farro sciacquato in acqua bollente salata per 30 minuti, poi scolalo. Rosola in una padella carote e cipolla tritate con un filo d'olio, sale e cuocile finché sono tenere, unendo poca acqua calda, se serve. Schiacciale con la forchetta e mescolale in una ciotola con il farro, il Parmigiano Reggiano, olio, sale, pepe e unisci pangrattato fino a ottenere un composto denso.
Forma 4 burger e cuocili in padella antiaderente per 15 minuti circa. Farcisci i panini con i burger, il formaggio, le verdure crude tagliate a fettine e poca maionese.



Uno tira l'altro



Gnocchetti tricolori

Preparazione
30 min+rip

Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4

○ **Patate** 1 kg ○ **Farina 00** 200 g circa ○ **Uova** 1 ○ **Basilico** 50 g ○ **Concentrato di pomodoro** 1 cucchiaio ○ **Olio extravergine** ○ **Formaggio grattugiato** ○ **Sale** ○ **Pepe** ○ **Timo**

Lessa le patate. Frulla intanto il basilico con 1 cucchiaino d'acqua. Scola le patate, sbucciale e passale ancora calde allo schiacciapatate. Unisci la farina, l'uovo, un pizzico di sale e impasta. Fai riposare l'impasto per 5 minuti e poi dividilo in 3 parti.
Aggiungi alla prima il concentrato di pomodoro, alla seconda il basilico frullato e lascia l'ultima bianca. Dividi gli impasti a pezzi, rotolali sul piano di lavoro infarinato per formare dei filoncini e tagliali a pezzi di circa 2 cm.
Cuoci gli gnocchi in acqua bollente salata e poi scolali con il mestolo forato man mano che vengono a galla. Condiscili con poco olio, pepe, formaggio grattugiato e foglie di timo.



Colore e sapore

Crostata di Carnevale

Preparazione
30 min+rip

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 8

○ **Farina 00** 300 g ○ **Zucchero** 150 g ○ **Burro** 150 g ○ **Uova** 2 ○ **Sale** ○ **Cioccolato fondente** 250 g ○ **Panna fresca** 200 ml ○ **Coloranti alimentari in polvere**

Frulla nel mixer la farina con il burro a pezzetti e un pizzico di sale. Unisci lo zucchero, le uova e aziona ancora fino a ottenere un composto omogeneo. Forma un panetto, avvolgilo nella pellicola e raffreddalo nel frigorifero per almeno 30 minuti.
Scalda la panna, aggiungi il cioccolato tritato e mescola per scioglierlo, poi lascia raffreddare. Riprendi la frolla e prendine 1/4, dividilo a sua volta in 5 parti e aggiungi soltanto a 4 pezzi un pizzico di colorante (blu, verde, rosso, arancione + l'ultimo lasciato al naturale), poi rimetti in fresco. Stendi la frolla rimasta a uno spessore di circa 5 mm e mettila in uno stampo da crostata da 24 cm. Bucherella il fondo e poi versa la crema di cioccolato.
Stendi la frolla colorata, dividila a striscioline larghe circa 1,5 cm, poi forma una griglia sulla torta, tenendo le strisce parallele e anche perpendicolari e falle passare alternativamente sopra e sotto. Cuoci la torta in forno caldo a 170° per circa 30 minuti, quindi lasciala raffreddare.

8 ricette al formaggio

Che siano freschi o ben stagionati il gusto ricco, morbido e "scioglievole" dei latticini arricchisce ogni preparazione a base di verdure. Il risultato soddisfa prima la vista e poi il palato

1

Involtini di lattuga


Preparazione 25 minuti

Cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 4

Lattuga romana 1 cespo ○ **Patate** 2 medie ○ **Cipollotto** 1 ○ **Peperone rosso** 1 ○ **Melanzana** mezza ○ **Zucchina** 1 ○ **Pomodoro San Marzano** 1 ○ **Maggiorana** 3 rametti ○ **Origano** 1 pizzico ○ **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato** 2 cucchiai ○ **Burro** 30 g ○ **Olio extravergine d'oliva** ○ **Sale** ○ **Pepe**

Preparazione. Stacca le foglie di lattuga, scottale in acqua salata bollente pochi secondi. Poi sgocciola e stendi sopra un foglio di carta forno. Lessa le patate, pelale e passale con lo schiacciapatate. In un tegame fai appassire il cipollotto tritato con 2 cucchiai d'olio, unisci il peperone e la melanzana tagliati a dadini, copri e cuoci 4 minuti. Aggiungi la zucchina a dadini e il pomodoro pelato, privato dei semi e ridotto a cubetti. Cuoci per 5 minuti e spegni. Aggiungi le patate schiacciate, il burro, la maggiorana tritata, l'origano, il Parmigiano Reggiano, poi regola sale e pepe. Distribuisci il composto sulle foglie d'insalata, chiudi a involtino, trasferisci una teglia oliata e inforna a 120°; scalda per alcuni minuti e servi.



2 Pizzoccheri con patate viola

Preparazione 35 min+rip · Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

Per la pasta: Farina di grano saraceno 350 g ○ **Farina 00** 150 g ○ **Sale.**
Per il condimento: Aglio 2 spicchi ○ **Patate viola** 2 grandi ○ **Cavolo riccio** 1 cespo ○ **Bitto** 100 g ○ **Formaggio latteria** 100 g ○ **Burro** 40 g ○ **Noce moscata** ○ **Olio extravergine d'oliva** ○ **Sale** ○ **Pepe**

Preparazione. Lessa le patate viola 20 minuti, scolale e pelale. Per i pizzoccheri mescola le 2 farine in una ciotola, crea una fossetta al centro e versa acqua tiepida poca alla volta, fino a quando l'impasto risulta consistente ma non duro. Lavoralo con forza prima nella ciotola poi sul piano (o nell'impastatrice), finché la pasta è legata ed elastica. Fai riposare almeno 30 minuti. Stendila poi con il matterello sul piano infarinato allo spessore di 3 mm; ritaglia quindi delle tagliatelle poco più lunghe di un dito. Scalda l'aglio schiacciato in 2 cucchiai d'olio, unisci il cavolo riccio spezzettato e sala. Cuoci a pentola coperta 3 min, unisci le patate lessate a dadini, i pizzoccheri lessati per 5 minuti e scolati. Distribuisci sui pizzoccheri i formaggi grattugiati, noce moscata e burro sciolto; mescola, pepa e servi.



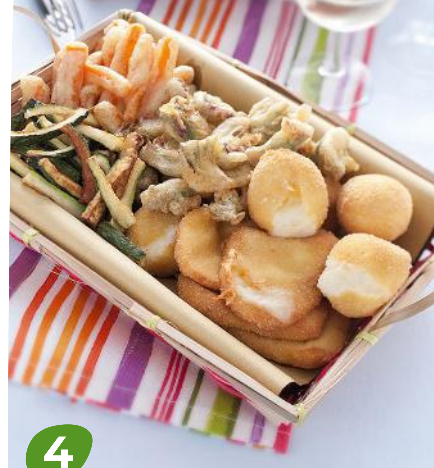
3 Cocottine con uova e Gruyère

Preparazione 20 minuti · Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

○ **Uova** 4 ○ **Carota** 1 piccola ○ **Zucchina novella** 1 piccola ○ **Porro** 1 ○ **Gruyère** 40 g in un solo pezzo ○ **Panna fresca** 4 cucchiai ○ **Timo** 2 rametti ○ **Olio extravergine** 1 cucchiaio ○ **Sale** ○ **Pepe**

Preparazione. Pulisci carota, porro e zucchina, tagliale prima a bastoncini e poi a dadini. Trasferisci le verdure in una padella con l'olio caldo, il timo, un pizzico di sale e poi cuoci per 4 minuti mescolando. Distribuisci le verdure rosolate sul fondo di 4 cocottine e versa in ciascuna 1 cucchiaio di panna. Trasferiscile nel forno già caldo a 160° e scalda per 5 minuti. Poi sfornale e alza la temperatura del forno a 220°. Adagia le cocottine in una teglia, versa sul fondo acqua bollente fino a raggiungere i 2/3 dell'altezza delle cocottine. Sguscia 1 uovo in ciascuna, facendolo cadere lentamente per non rompere il tuorlo. Cospargi con il Gruyère passato con una grattugia a fori medi, pepe e cuoci in forno a bagnomaria per 5 minuti; se usi le cocottine con coperchio, cuoci in forno senza bagnomaria. Servi con pane integrale tostato o crostini al peperoncino.



4 Fritto misto di verdure e scamorza

Preparazione 20 minuti · Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Scamorza** 200 g ○ **Uova** 2
- **Mozzarelline** 200 g
- **Carciofi** 4 ○ **Carote** 2
- **Zucchine** 2
- **Farina** ○ **Pangrattato**
- **Olio di semi**
- **Sale** ○ **Pepe**

Preparazione. Taglia la scamorza a fettine di circa 1 cm di spessore. Passale prima in un velo di farina, poi nelle uova sbattute e in abbondante pangrattato. Fai lo stesso con le mozzarelline. Pulisci i carciofi, elimina il fieno e affettali sottili. Taglia a bastoncini carote e zucchine. Passa tutte le verdure nella farina. Scalda abbondante olio di semi in 2 padelle. Friggi in una i formaggi e nell'altra le verdure. Regola sale, pepe e servi.


5

Fonduta con funghi champignon

Preparazione 20 minuti
Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4
Champignon 250 g ○ **Aglio** 1 spicchio ○ **Vino bianco** 150 ml ○ **Burro** 30 g
Per la fonduta ○ **Latte** 200 ml ○ **Panna fresca** 200 ml ○ **Formaggio grattugiato** 80 g ○ **Uova** 2 tuorli ○ **Noce moscata** ○ **Basilico** ○ **Sale** ○ **Pepe**

Preparazione. Pulisci i funghi e taglia solo i più grandi a metà nel senso della lunghezza. Poi scalda il burro in una padella, fai colorire lo spicchio d'aglio e aggiungi i funghi, lascia insaporire a fiamma viva per 5 minuti. Bagna con il vino, regola sale, pepe e quindi prosegui la cottura 10 minuti avendo cura di mescolare. Quando il fondo si è asciugato, elimina l'aglio e insaporisci con poche foglie di basilico.
Per la fonduta: scalda il latte e la panna a fiamma dolce, aggiungi il formaggio grattugiato, un pizzico di noce moscata e prosegui la cottura mescolando fino a quando la crema si addensa. Spegni il fuoco e poi incorpora i tuorli uno per volta. Infine, versa la fonduta nella padella con i funghi e servi unendo un poco di pepe.


6

Omelette con spinacini ricotta ed erba cipollina

Preparazione 10 minuti
Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4
○ **Uova** 6 ○ **Burro** 40 g ○ **Spinacini** 200 g ○ **Ricotta fresca** 250 g ○ **Formaggio grattugiato** 1 cucchiaio ○ **Cipolla** 1 ○ **Erba cipollina** ○ **Sale** ○ **Pepe**

Preparazione. Pela la cipolla, tagliala a fette e falla appassire in una noce di burro. Unisci gli spinacini e lascia insaporire per 5 minuti. Spegni il fuoco, aggiungi la ricotta, il formaggio grattugiato. Regola sale e pepe. Apri le uova in una terrina e sbattile velocemente con un pizzico di sale. Poi scalda il burro rimasto in una padella antiaderente e versa il composto di uova. Appena inizia ad addensarsi, unisci il preparato di ricotta e spinaci. Lascia dorare per pochi minuti a fiamma bassa con il coperchio. A fine cottura il fondo deve risultare dorato, mentre la superficie deve rimanere ben morbida (o bavosa). Decora con poca erba cipollina spezzettata e poi servi l'omelette ancora calda: se preferisci, puoi ripiegarla con l'aiuto di una spatola, proprio come si fa in Francia.



7

Gratin di patate e taleggio

Preparazione
25 minuti

Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Patate bianche** 1 Kg
- **Latte intero** 300 ml
- **Taleggio** 200 g
- **Noce moscata** 1 pizzico
- **Rosmarino** 1 rametto
- **Sale** o **Pepe**



Il Taleggio Dop è un alimento 100% naturale privo di additivi, dalla crosta sottile e morbida di colore rosato. Ha un sapore dolce, aromatico con equilibrata sapidità.

Preparazione. Pela le patate, lavale e affettale finemente con l'aiuto di una mandolina e quindi scottale per pochi minuti in acqua bollente salata. Scolale e adagiale in una teglia avendo cura di formare un unico strato. In una pentolino a parte versa il latte, un pizzico di sale, la noce moscata, metà del taleggio tagliato a dadini e scalda a fiamma molto dolce mescolando in modo che non si attacchi al fondo. Insaporisci con aghi di rosmatino e poi versa il preparato nella teglia sopra alle patate e distribuisci il taleggio rimasto a dadini e il pepe. Cuoci nel forno statico a 180° per 35 minuti circa. Gli ultimi 10 minuti alza la temperatura a 200° e fai gratinare sotto il grill nella parte alta del forno.



8

Torta salata di zucca e crescenza

Preparazione
15 minuti

Cottura
60 minuti

INGREDIENTI PER 2

- **Pasta sfoglia** 1 confezione
- **Zucca** 800 g o **Crescenza** 200 g o **Cipolla rossa** 1
- **Uova** 2 o **Latte** 200 ml
- **Parmigiano grattugiato** 100 g o **Olio extravergine** 4 cucchiai o **Timo**
- **Sale** o **Pepe**

Preparazione. Sbuccia la zucca e tagliala pezzetti. Affetta la cipolla e falla colorire in padella con un filo d'olio per 3 minuti. Unisci la zucca, sala, copri e cuoci 20 min, quindi schiaccia la zucca, sala e pepa. Sbatti le uova, poi unisci il latte, il parmigiano e mescola. Adagia la sfoglia con la sua carta in una teglia da 22 cm. Distribuisci la zucca, il composto di uova, la crescenza a fiochetti, il timo e cuoci in forno a 200° 35 minuti circa.

Monte rosa Ski



Pink Experience
Sci alpinismo e freeride in rosa

Valle d'Aosta, sci e pietanze gourmand: un trio immancabile nei mesi invernali. Lo sci alpinismo, poi, è un'attività perfetta per una giornata tra donne: a gennaio partono le iniziative di "Monterosa. Liberamente femminile", esperienze rivolte a tutte le donne che hanno voglia di mettersi alla prova sotto la guida professionale ed entusiasta della campionessa Lisa Borzani e di Anna Monari, ingegnera e appassionata di montagna. Nato nel 2019 per sostenere le attività della sezione Lilt Valle d'Aosta (Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori) il progetto cresce di anno in anno. Le Pink Experience in programma per la stagione invernale 2023 sono incentrate sullo sci alpinismo e sul freeride. Sfide e obiettivi da raggiungere per scoprire la determinazione che ognuna si porta dentro e che può imparare a tirar fuori grazie al sostegno di altre donne. Giornate di divertimento e benessere per mettersi alla prova ed essere ogni volta un po' più orgogliose di se stesse.
www.visitmonterosa.com



Le discese ardite e le risalite

Con tre percorsi di risalita, Monterosa Ski è il primo comprensorio di sci alpinismo in Italia. Il tracciato misto della **Val d'Ayas** parte da Ciarcerio e porta al Colle Bettaforca passando con 750 metri di dislivello positivo per uno sviluppo di 5 chilometri. **In Valle di Gressoney** c'è la pista panoramica che da Sant'Anna conduce al Colle Betta (3,1 km per un'ascesa di 500 m) e un percorso tecnico che da Gabiet porta al Passo dei Salati con un' ascesa di 650 metri che si snoda lungo 3,6 chilometri di pista.

Niente piste nessun confine

Dedicato a chi vuole esplorare la montagna in inverno lontano dalle piste da sci. L'impianto del Monterosa Freeride Paradise parte dai 2.971 metri del Passo dei Salati, che segna il confine tra Valle d'Aosta e Piemonte, per innalzarsi fino a 3.275 metri del ghiacciaio di Indren. Un territorio che attende solo di essere esplorato, avendo come unica guida l'impulso delle emozioni.

Freeride Paradise

Il comprensorio Freeride Paradise è dedicato a chi ha un'adeguata preparazione e vuole esplorare la montagna in inverno, con gli sci ai piedi o con lo snowboard, e lontano dalle piste per godere appieno del senso di libertà che soltanto gli ettari di bianco a perdita d'occhio e gli ampi corridoi di neve farinosa del Monterosa possono regalare.

Dove dormire

Albergo Punta Zerbion in Val d'Ayas. Piccolo ed elegante hotel di montagna (nella foto) dove approfittare del servizio in camera, della colazione della terrazza e della piscina con tanto di sauna.
Chalet du Lys a Staffal di Gressoney-La-Trinité. Un hotel con una grande spa accessibile anche ai bambini e una piscina esterna riscaldata.





Dove mangiare

Ristorante Castore Lounge, Valle di Gressoney. Affacciato su una graziosa piazzetta del centro di Gressoney La Trinité. il locale (nella foto) offre un'atmosfera originale, un'ampia scelta di vini e ottimi formaggi e salumi locali. Adatto per la cena e anche per l'aperitivo.
Il Balivo in Val d'Ayas. Tipico ristorante d'alta montagna caratterizzato dal caldo arredamento tutto in legno. Interessante la proposta di piatti tipici della regione riletti in chiave contemporanea.

Dove comprare

Fromagerie Haute Val d'Ayas a Brusson in Val d'Ayas. Buona scelta di formaggi e latticini ricavati dal latte ricco e prezioso delle bovine autoctone.
Salumificio Maison Bertolin ad Arnad. Il meglio dei salumi locali: lardo d'Arnad Dop, mocetta, coppa al ginepro e tanto altro...



Shopping gourmand

GialloZafferano
LA CUCINA NELLE TUE MANI

GRATTUGIA FORMAGGIO

Due accessori a scelta,
comodi e utilissimi,
per grattugiare e sminuzzare.

- È pratica da portare in tavola e con il tappo dosatore puoi versare il formaggio sui piatti.
- È dotata di contenitore per conservare in frigo il formaggio grattugiato.







- 2 lame. Fori piccoli per grattugiare formaggio e scorze di agrumi. Fori grandi per sminuzzare formaggio, cioccolato e verdure.
- Massimo comfort grazie al manico ergonomico. Lunga 27,5 cm, è facile da pulire.

oppure







OGNI PRODOTTO
A SCELTA SOLO
5,90*€

* Prezzo rivista esclusa.

Scopri lo shop on line
su **mondadoriperte.it**

Dal 10 febbraio
IN EDICOLA con
GialloZafferano

Olio evo Toscano Igp





L'olio extravergine di oliva Toscano Igp è prodotto in tutto il territorio regionale.



Patrimonio del territorio e della cultura della regione l'olio extravergine di oliva Toscano dal 1998 è tutelato dalla Indicazione Geografica Protetta. Quindi tutte le fasi di produzione, dalla raccolta e molitura delle olive fino al confezionamento, devono svolgersi all'interno della Toscana come stabilito nel Disciplinare di Produzione. Così nasce l'autentico extravergine Toscano IGP che si distingue per il colore verde, più o meno intenso, che ha quando è ancora giovane e che poi vira al giallo con il passare del tempo. I profumi ricordano note vegetali verdi con sensazioni finali rotonde, al gusto è sempre presente una nota amara più o meno evidente sempre accompagnata da una gradevole sensazione di piccante.



Pappa al pomodoro

Preparazione
20 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6

Versa in un tegame 250 g d'olio evo toscano Igp, 1 spicchio d'aglio e cuoci a fiamma bassa per 2 minuti, unisci 750 g di pelati o pomodori e cuoci ancora qualche minuto col coperchio. Regola sale e pepe. Intanto taglia 350 g di pane toscano raffermo a cubetti e prepara 1 litro di brodo vegetale con cipolla, carota e sedano. Appena la salsa di pomodoro è pronta, aggiungi il brodo, il pane e termina la cottura a fuoco lento per circa 5 minuti mescolando. Lascia quindi riposare a temperatura ambiente per qualche ora, in modo che il pane abbia il tempo di assorbire tutto il brodo. Prima di servire rimetti la pappa sul fuoco e unisci brodo, olio e le foglie di basilico fresco.

La mia prima biblioteca fa volare alta la fantasia

Ci sono libri che possono portare un bambino dove non era mai stato prima. Arrivano in edicola le più grandi storie e le avventure più entusiasmanti di sempre con **"La mia Prima Biblioteca"**, una collezione che non può mancare nella libreria di ogni bambino, per far scoprire ai più piccoli il piacere della lettura!

Seconda uscita

Ventimila leghe sotto i mari

SOLO € 3,99*

Anziché € ~~7,99~~



Già in edicola

I promessi sposi

Prezzo lancio € 1,99*

Grandi capolavori per piccoli lettori in un'esclusiva edizione di libri illustrati.

In collaborazione con 

Dall'**11 gennaio** IN EDICOLA con emse

Scopri tutti i titoli della collezione su **www.primabiblioteca.it**

*La collezione è composta da 60 uscite. Prezzo della prima uscita € 1,99. Prezzo della seconda uscita € 3,99. Dalla terza uscita e per tutte le successive prezzo € 7,99 (salvo variazioni dell'aliquota fiscale). L'Editore si riserva il diritto di variare la sequenza delle uscite dell'opera e/o i prodotti allegati. Qualsiasi variazione sarà comunicata nel rispetto delle norme vigenti previste dal codice del consumo (D.lgs. 206/2005).

Miele

Prodotto dalle api a partire dal nettare prelevato dai fiori, il miele è uno tra gli alimenti più benefici. Ricco di minerali e vitamine è un alleato delle difese immunitarie grazie all'effetto inibitore su svariati batteri. La sua azione emolliente inoltre è efficace per attenuare la tosse. È buono, delicato e perfetto per addolcire le tisane della buona notte, sostituire lo zucchero nei dolci e si presta anche alle ricette salate.

Dolce elisir



Rondelle al miele e arancia

 Preparazione 10 minuti  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Pasta lievitata per pizza** 500 g
- **Gocce di cioccolato** 70 g
- **Farina di castagne** 50 g
- **Miele di fiori d'arancio** 100 g
- **Arancia non trattata** 1
- **Semi di papavero**
- **Olio di semi di arachide**

Preparazione. Stendi la pasta della pizza in un rettangolo dello spessore di circa 0,5 cm. Cospargi la farina di castagne e le gocce di cioccolato al centro dell'impasto. Arrotola delicatamente l'impasto, partendo da un lato lungo. Con un coltello a lama liscia taglialo a rondelle spesse circa 3 cm. Scalda abbondante olio nel wok e tuffa le rondelle poche per volta, quindi friggile per un paio di minuti, girandole delicatamente con una paletta, finché sono dorate da entrambi i lati. Man mano che sono pronte scolale su carta assorbente da cucina. Intanto lava l'arancia, ricava la scorza e tagliala a filetti sottili, poi spremi il succo. Versa tutto in una ciotola, unisci il miele e mescola bene per amalgamare. Trasferisci le rondelle in un piatto, irrorale ancora calde con la salsa di miele e arancia e completa con semi di papavero.

Salutare e golosa

18+

WHAT IS AVAXHOME?



Sapori invernali

Galette zucca e crescenza

Preparazione 20 min+ rip
Cottura 40minuti

INGREDIENTI PER 4

Farina 200 g • **Acqua fredda** 100 ml • **Polpa di zucca Delica** 350 g • **Crescenza** 200 g • **Miele** 2 cucchiai • **Olio extravergine** • **Rosmarino** • **Sale** • **Pepe**

Preparazione. Versa la farina in una ciotola con l'acqua fredda, il sale, 50 ml d'olio e lavora con lo sbattitore per ottenere un impasto compatto. Forma un panetto, avvolgilo nella pellicola e raffredda in frigo 15 minuti. Riduci la zucca a dadini, versali in una pirofila con un filo di olio, miele, sale e pepe. Mescola e inforna per 10 minuti, poi aggiungi altro olio, il rosmarino e cuoci ancora 10 minuti. Tira la pasta per ottenere un disco e mettilo in una teglia, poi adagia al centro la zucca e la crescenza in fiocchi lasciando liberi i bordi. Ripiegali verso l'interno, quindi cuoci nel forno a 180° per circa 20 minuti.



Ricetta gourmet

Costolette con pere caramellate

Preparazione 15 minuti
Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

Costolette di maiale 4 • **Pere Williams** 6 • **Scalogno** 1 • **Miele** 2 cucchiai • **Burro** 1 noce • **Vino bianco** 1 bicchiere • **Olio extravergine** • **Rosma** • **Sale** • **Pepe**

Preparazione. Pulisci le pere e tagliale a metà senza pelarle. Massaggia le costolette con l'olio e insaporisci con sale e pepe. Trita lo scalogno e fallo appassire in padella con la noce di burro. Aggiungi le pere e rosola per 1 minuto, poi versa il miele, 1 bicchiere d'acqua e fai caramellare a fiamma dolce. Unisci le costolette di maiale, il rosmarino e lascia rosolare a fiamma viva 2 minuti per ogni lato, quindi abbassa il fuoco, sfuma col vino bianco e termina la cottura. Regola sale, pepe e porta in tavola.

Fai la tisana

Le tisane sono un piccolo rito che rallegra le fredde serate invernali perché riscaldano e, se scelte con cura, fanno bene alla salute. E non serve cercare prodotti complicati, anzi vanno benissimo le erbe aromatiche che crescono sul balcone.
Le foglie di menta e di salvia favoriscono la digestione, mentre la melissa ti aiuta a ritrovare un sonno sereno e a disinnescare lo stress. Se in estate hai fatto essiccare dei fiori di lavanda adesso puoi farli bollire per un infuso calmante e rilassante.
Per attenuare i classici disturbi stagionali come il mal di gola prepara una tisana con fiori di malva, che hanno proprietà antinfiammatorie, lenitive, emollienti e protettive delle mucose. Le foglie di calendula sono ottime in caso di tosse e raffreddore, mentre le radici di tarassaco sono molto indicate per depurarsi dopo gli eccessi alimentari delle feste.





Lo sciroppo degli alberi

Costituito principalmente da saccarosio e acqua lo sciroppo d'acero deriva dalla linfa di alcune specie di acero canadese.
Ricca di zuccheri, viene estratta direttamente dal tronco tra marzo e aprile e poi fatta bollire fino a ottenere lo sciroppo. Un alimento prezioso non solo perché ha un potere dolcificante molto superiore allo zucchero e meno calorie, ma soprattutto per il suo notevole contenuto di sali minerali, vitamine e antiossidanti, tanto che si può considerare un ricostituente.
Oltre che per i pan cake usalo per dolcificare bevande, macedonie e gli impasti delle torte, oppure mescolalo con acqua, succo di limone e cannella in polvere: otterrai un'ottima bevanda che aiuta a riattivare la circolazione.

Soffri di herpes? Bevi più latte

Secondo l'OMS nel mondo circa 3,7 miliardi di persone sotto i 50 anni sono state infettate dal virus che causa l'herpes orale. Per evitare che l'herpes si ripresenti è utile anche cambiare abitudini alimentari aumentando l'apporto di lisina e riducendo quello di arginina. Si tratta di due aminoacidi: il primo si trova soprattutto nei latticini e nei legumi, mentre per controllare l'arginina è meglio ridurre il consumo di zuccheri raffinati, frutta secca in genere e cioccolato.

ricetta *antispreco*

Gnocchi di ricotta e curcuma



Aurora
Veg
per tuttl


Preparazione
30 minuti+rip


Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **Ricotta vaccina** 500 g
- **Farina 00** 200 g
- **Grana Padano Dop** 130 g da grattugiare
- **Uova** 2 medie
- **Curcuma in polvere** 5 g

Per la spianatoia
- **Semola di grano duro rimacinata.**

Per condire e cuocere
- **Grana Padano Dop** da grattugiare
- **Timo**
- **Olio extravergine d'oliva**
- **Pepe nero**

Per realizzare gli gnocchi di ricotta e curcuma per prima cosa versa la ricotta e le uova sbattute in una ciotola, mescola bene, sala e pepa. Aggiungi la curcuma, il Grana Padano Dop grattugiato e la farina.

Amalgama il tutto con le mani, poi trasferisci il composto sul piano di lavoro e continua a lavorare fino a ottenere una consistenza liscia e omogenea. Avvolgi l'impasto nella pellicola e lascia riposare in frigorifero per 15 minuti.

Trascorso questo tempo spolverizza il piano di lavoro con della semola, dividi l'impasto in 4 porzioni e forma dei filoncini dello spessore di circa 2 cm. Ricava degli gnocchetti di 1,5 cm con un tarocco e disponili sopra un canovaccio spolverizzato con la semola.

Porta a bollore una pentola di acqua salata e tuffa gli gnocchi. Quando verranno a galla scolali in una padella dove avrai fatto scaldare un filo d'olio. Finisci di cuocere gli gnocchi in padella aiutandoti con un mestolo della loro acqua di cottura.

Infine manteca con il Grana Padano Dop grattugiato aggiungendo, se necessario, altra acqua di cottura. Impiatta e guarnisci con qualche fogliolina di timo e una macinata di pepe. I tuoi gnocchi di ricotta e curcuma sono pronti per essere serviti!



Pere



L'Emilia Romagna è il principale produttore italiano di questi frutti che, secondo la varietà, si trovano tutto l'anno e si adattano assai bene al consumo, freschi e in succo. E sono indispensabili anche in cucina per ricette dolci e salate

Italiane, sane e garantite

Come mele, ciliegie, pesche, albicocche, susine e mandorle anche le pere fanno parte della famiglia della Rosacee. E sono presenti in tutto il globo, in varietà talmente numerose da essere difficilmente quantificabili: sono certamente più di 5 mila. Nel mondo i principali produttori sono Stati Uniti, Argentina e Sud Africa, seguiti da Cile e Australia; il primo produttore in Europa è l'Italia, o meglio l'**Emilia Romagna dove si concentra il 70 per cento della produzione nazionale**. I prodotti regionali sono garantiti dal **Consorzio di Tutela della Pera dell'Emilia Romagna IGP**. Si tratta di otto varietà che condividono la leggerezza, l'80 per cento dello zucchero che contengono infatti è fruttosio, che ha le stesse calorie del glucosio, ma un potere dolcificante superiore e un indice glicemico più basso. Da segnalare anche la varietà croccante **Abate Fétel**, la succosa **Conference**, la delicata **Decana del Comizio**, la **Kaiser** soda e intensa e poi l'aromatica **Williams** e la **Max Red Barlett** dal gusto delicato, per finire con le varietà **Santa Maria**, la cui polpa soda è ideale per le confetture, e l'estiva **Carmen**, la più nutriente e golosa tra le varietà dell'Emilia Romagna IGP.

Facili e golose

Pere al vino caramellate

 Preparazione 10 minuti

 Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Pere Kaiser** 4
- **Vino rosso dolce** 600 ml
- **Zucchero semolato** 180 g
- **Zucchero di canna** 200 g
- **Cannella** 2 stecche
- **Anice stellato** 2 frutti
- **Chiodi di garofano** 3-4
- **Cardamomo in polvere** 1 cucchiaino
- **Arancia** 1 pezzetto di scorza

Preparazione. Versa in una pentola il vino, 400 ml d'acqua, lo zucchero di canna e quello semolato, le spezie,la scorza d'arancia e scalda a fiamma dolce fino a sfiorare l'ebollizione, mescolando per sciogliere lo zucchero completamente. Lava le pere e pelale lasciando il picciolo. Immergile nella miscela di vino e cuocile, sempre a fiamma dolce, per circa 10 minuti, girandole di tanto in tanto, poi scolale con delicatezza e mettile da parte.
Filtra il liquido di cottura, versalo in un padellino e fallo ridurre per circa 20 minuti a fuoco vivace finché avrà una consistenza sciroppoasa. Lascialo intiepidire, versalo sulle pere e servile con una pallina di gelato alla crema.

Girello



Un taglio di prima categoria che si adatta alle cotture più diverse: veloce per roast beef e bistecche, lunga per lessi e brasati. Ma non solo: è ideale anche da consumare crudo in carpacci e tartare

Un taglio versatile

Ricavato dalla parte posteriore della coscia del bovino, vicino a fesa la sottofesa, il girello cambia nome secondo la zona: magatello a Milano, rotondino a Genova, lacerto a Napoli, coscia rotonda a Torino. È un **taglio di prima categoria** apprezzato per le caratteristiche organolettiche: **è una carne magra e compatta, priva di nervature**, morbida, dal sapore dolce e delicato. Versatile in cucina si presta bene a cotture differenti: intero e al sangue come un roast beef o tagliato a fettine, scaloppine, bistecche e straccetti da rosolare per pochi minuti. Ottimo brasato e lessato, la cottura nel liquido, infatti, rende le carni succulente, così come fanno le salse nel caso del vitello tonnato, la ricetta più famosa delle realizzata con il girello. Per le sue caratteristiche è perfetto anche da consumare crudo in carpacci e tartare. A seconda dei tagli quindi il girello va cotto rapidamente oppure a lungo, in ogni caso per non sbagliare procurati un termometro da carne e misura la temperatura interna al pezzo di carne: **quando al cuore raggiunge 65°** avrai la certezza che è cotto all'esterno e ancora gradevolmente rosato all'interno.

Gusto raffinato

Allo Champagne

 Preparazione 25 minuti  Cottura 60 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Girello di vitello** 800 g
- **Carota** 1
- **Sedano** 1 gambo
- **Zucchina** 1
- **Champagne** 2 bicchieri
- **Burro** 60 g
- **Maizena** 1 cucchiaino
- **Scalogni** 2
- **Mirto** 1 rametto
- **Alloro** 1 foglia
- **Sale**
- **Pepe**

Preparazione. Rosola il girello in una casseruola con 20 g di burro, poi aggiungi la carota, il sedano e la zucchina tagliati a dadini e quindi unisci l'alloro, il mirto, sale e pepe. Versa 1 bicchiere di Champagne, lascialo evaporare in parte, copri e cuoci a fuoco basso per 45 minuti, mescolando di tanto in tanto, in modo da bagnarlo con il suo fondo di cottura. Trita gli scalogni e versali in un pentolino con lo Champagne rimasto, fai sobbollire fino a ridurre il liquido di tre quarti. Passalo quindi con un colino, incorpora la maizena, il resto del burro e fai addensare la salsa a fiamma dolce mescolando con una frusta a mano. Affetta l'arrosto, adagialo in un vassoio con le sue verdure e infine irroralo con la salsa preparata.

Orata

Star del Mar Mediterraneo, è uno dei pesci più apprezzati in tavola e proprio per questo lungo le nostre coste si trovano tanti allevamenti, che rendono questo prodotto più reperibile ed economico.



Piccola e ricercata

È un pesce di dimensioni medio piccole, che raggiunge 60 cm di lunghezza e 4 kg di peso. Deve il nome orata alla caratteristica striscia color oro che ha tra gli occhi. È presente da sempre nel Mediterraneo, dove ogni anno sorgono nuovi allevamenti, in particolare nella laguna adriatica e lungo le coste toscane. L'orata predilige i fondali sabbiosi a circa 100 metri di profondità per questo quella pescata è più costosa, ma le carni sono più saporite. Le proprietà nutritive cambiano leggermente a seconda che si tratti di un esemplare d'allevamento o pescato, il primo contiene una quantità di grassi superiore a quelli dell'orata selvatica. Per scegliere quella fresca osserva le squame: devono essere lucide e ben attaccate alla pelle, mentre il corpo deve apparire rigido e sodo. Al momento dell'acquisto è utile sollevare il pesce e scuoterlo: se resta rigido certamente è stato pescato di recente.

Involtini di pesce bianco e zucchine

Preparazione 25 minuti

Cottura 12 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Orata** 600 g in 8 filetti
- **Pomodori secchi sott'olio** 4
- **Mollica di pane di Altamura** 60 g
- **Maggiorana** 8 rametti
- **Zucchina** 1 grande
- **Pomodori pizzutelli** 2 medi
- **Aglio** 2 spicchi
- **Vino bianco** 100 ml
- **Olio extravergine**
- **Sale e pepe**

Preparazione. Priva i filetti di orata della pelle, elimina con la pinzetta eventuali spine e allinea i filetti su un grosso tagliere. Versa nel bicchiere del mixer i pomodori secchi sgocciolati con la mollica di pane, metà maggiorana e frulla finemente. Con 1 cucchiaino disponi il trito preparato sopra i filetti. Lava e spunta la zucchina, poi con il pelapatate o una mandolina tagliala nel senso della lunghezza in 8 strisce sottili spesse circa 0,5 cm. Posiziona i filetti di orata farciti sulle fettine di zucchina e quindi arrotolali a involtino, fissali con stecchini oppure legali con la rafia. Adagiali quindi in una pirofila unta d'olio. Lava e riduci a cubetti i pomodori, trita gli avanzi della zucchina e distribuisci entrambi gli ortaggi nella teglia con gli spicchi d'aglio spellati e schiacciati. Condisci con un filo d'olio, sale, pepe, la maggiorana rimasta e il vino bianco. Cuoci in forno già caldo a 180° per 10 minuti, poi accendi il grill, lascia dorare per altri 2 minuti e servi.



Guanciale

Ricavato dalle guance del suino è un salume pregiato. Protagonista della cucina romana, si presta bene per arricchire i primi a base di pasta e di riso, le torte salate ed è anche un condimento perfetto per la polenta

Un salume unico

Come indica il nome il guanciale è la parte ricavata dalle guance del suino, mentre per la pancetta si usa ovviamente la parte grassa della pancia. Nel caso del guanciale la carne delle guance viene prima sottoposta a essiccazione, quindi immersa in un mix di spezie varie, che cambia secondo la "ricetta segreta" del produttore, e infine lasciata stagionare in un luogo fresco e asciutto per almeno 3 mesi. Si ottiene così il "salume di guancia", che contiene una maggiore quantità di grasso pregiato rispetto alla pancetta, ed è più sodo, saporito e costoso. Soprattutto è l'ingrediente irrinunciabile di tante ricette laziali, come la carbonara, che ti proponiamo nella variante risotto. In cucina puoi usarlo anche per arricchire i primi piatti: pasta, risotto, zuppe e vellutate di verdura, ottimo per esaltare il sapore degli spezzatini di carne, delle torte salate e per condire la polenta.

Ricetta rivisitata

Risotto alla carbonara

Preparazione 15 minuti

Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Riso Carnaroli** 320 g
- **Uova** 4 tuorli
- **Guanciale a dadini** 100 g
- **Cipolle** 2
- **Brodo vegetale**
- **Pecorino grattugiato** 80 g
- **Farina**
- **Olio di semi d'arachide**
- **Olio extravergine d'oliva**
- **Sale**
- **Pepe**

Preparazione. Spella le cipolle, tagliane una ad anelli e immergila in acqua fredda. Trita la cipolla rimasta, lasciala appassire in una casseruola con 2 cucchiai d'olio evo, poi unisci il guanciale e fallo rosolare. Tosta il riso nel tegame con la cipolla, bagna con 1 mestolo di brodo bollente e portalo a cottura unendo altro brodo appena si asciuga. Scola gli anelli di cipolla, poi asciugali e infarinali. Friggili in olio di semi ben caldo e sgocciolali su carta da cucina. Sbatti i tuorli con il pecorino e il pepe. Quando il risotto è quasi cotto, spegni il fuoco e incorpora subito i tuorli mescolando fino a ottenere una crema, liscia e regola il sale. Distribuisci il risotto nei piatti e completa con gli anelli di cipolla e il pepe macinato.



Caffè solubile

Irrinunciabile di prima mattina per una sferzata d'energia ha un gusto intenso che spesso dà assuefazione. Soprattutto se segui i nostri consigli per prepararlo

Meno caffeina più aroma

Il caffè solubile altro non è che quello regolare privato dell'acqua: si parte da chicchi di caffè tostati, macinati e trasformati in caffè concentrato poi, nel caso del caffè solubile in polvere, il caffè concentrato viene disidratato tramite un trattamento termico che fa evaporare l'acqua completamente; nel caso invece di quello in grani il caffè concentrato viene surgelato, rotto in grani e sottoposto a essiccazione. Dunque il caffè comune e quello istantaneo contengono gli stessi nutrienti: buone quantità di anti ossidanti e piccole quantità di sali minerali. Differiscono invece riguardo alla dose di caffeina: quello solubile ne contiene di meno. La classica tazzina di espresso infatti ne apporta tra 50 e 80 mg, quello della moka circa 100 mg, mentre una tazza di caffè istantaneo contiene solo 30 mg di caffeina.
Per ottenere un caffè solubile dall'aroma eccellente prova questo Trucco: invece di sciogliere i granelli direttamente nell'acqua calda, falli prima fondere in poca acqua fredda e solo quando sono completamente dissolti versali nell'acqua bollente; nell'acqua fredda infatti l'amido contenuto nei grani si amalgama meglio, aumentando sensibilmente l'aroma del tuo caffè: domani mattina fai la prova!

Ciambellone

Preparazione 25 minuti

Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Caffè solubile** 100 ml
- **Uova** 3
- **Acqua frizzante** 100 ml
- **Zucchero** 125 g
- **Lievito vanigliato per dolci** 1 bustina
- **Farina** 200 g
- **Amido di mais** 50 g
- **Pangrattato**
- **Cannella in polvere**
- **Zucchero a velo**
- **Olio di semi di mais**

Preparazione. Scalda il forno a 180°. Intanto, prepara il caffè solubile e lascialo intiepidire. Sguscia le uova in una ciotola, aggiungi lo zucchero e monta con la frusta elettrica fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Poi incorpora gradualmente, versandoli a filo, il caffè intiepidito, 100 g d'olio e l'acqua frizzante, senza smettere di frullare. Setaccia assieme la farina, il lievito, l'amido di mais e un pizzico di cannella, quindi aggiungili al composto poco alla volta fino a ottenere un impasto liscio e privodi grumi. Ungi con un filo d'olio uno stampo a ciambella, spolverizza il fondo e le pareti con il pangrattato, poi riempilo col composto. Trasferisci lo stampo nel forno già caldo a 180°, meglio se con la funzione ventilato, e cuoci per circa 40 minuti. Per controllare il punto di cottura, infila nel centro del dolce uno stecchino: se esce asciutto, allora la torta è pronta, altrimenti prosegui la cottura per qualche minuto. Lascia intiepidire, poi sforma la ciambella e spolverizzala con poco zucchero a velo e caffè solubile in polvere.

Dolce speziato





LAVAZZA

Capsule compostabili Lavazza ¡Tierra! Bio-Organic

Innovazione e sostenibilità hanno guidato Lavazza nella creazione delle capsule compostabili Lavazza A Modo Mio ¡Tierra! Bio-Organic. Queste nuove capsule, disponibili nelle varianti For Planet, For Amazonia e For Africa, rappresentano la soluzione ideale per assaporare a casa come al bar il vero espresso italiano senza alcun compromesso in termini di qualità e con attenzione all'ambiente. Le nuove capsule compostabili Lavazza ¡Tierra! Bio-Organic si distinguono grazie alla tecnologia "salva aroma" che crea una barriera all'ossigeno in grado di mantenere fresco il caffè e di garantire la migliore resa in tazza di un autentico espresso italiano. ¡Tierra! Bio-Organic racconta progetti e obiettivi sostenuti grazie a Fondazione Lavazza. Lavazza Tierra! porta in ogni tazzina una vera storia di sostenibilità, che racconta le diverse origini dove sono attivi i progetti della Fondazione Lavazza. ¡Tierra! Bio-Organic For Planet, per rispondere al cambiamento climatico; ¡Tierra! Bio-Organic For Amazonia, a sostegno della riforestazione e ¡Tierra! Bio-Organic For Africa, a supporto della formazione di giovani coltivatori.



KELLOGG

Nuova Special K Granola

Kellogg innova la sua gamma Special K e presenta la nuova Special K Granola, disponibile in due deliziose varianti, Dark Chocolate e Mixed Berries, offrendo ai consumatori un nuovo prodotto per comporre una prima colazione bilanciata, gustosa e croccante, e iniziare la giornata all'insegna del benessere. La base di cereali fornisce alla Granola una consistenza croccante e leggera. Con il 66% di avena integrale nella referenza al Cioccolato fondente e con più del 70% di avena integrale nella variante ai Frutti di bosco, l'intera gamma Special K Granola è ricca di fibra di avena che favorisce la salute intestinale. Entrambe le referenze contengono il 30% di zuccheri in meno rispetto ai muesli e ai cereali croccanti più venduti e non contengono coloranti né aromi artificiali.

BAUER

Dado Carne

A base di carota, sedano, cipolla, patata, pomodoro, prezzemolo, porro, aglio e di estratto di carne di prima qualità, il Dado Carne Bauer valorizza e impreziosisce ogni tipo di ricetta: primi piatti come minestroni, maccheroni al sugo, risotti classici o creativi, brodi delicati e qualsiasi secondo a base di carne. La lavorazione lenta e delicata delle materie prime regala un dado buono, saporito e leggero. Le verdure dell'orto e l'estratto di carne si combinano perfettamente alle proteine vegetali di soia e di mais, e all'olio extra vergine di oliva che contribuiscono a conferire un gusto corposo ed equilibrato al piatto. Di facile utilizzo e decisamente versatile, il Dado Carne Bauer è privo di glutine e di lattosio.





LUCIANA MOSCONI

Pasta secca all'uovo

Qualità senza compromessi legata ad una accurata selezione delle materie prime: solo semola di grano duro di prima estrazione 100% italiana e uova fresche di categoria A 100% italiane. Esclusivo ed inimitabile processo di lavorazione, il Metodo Luciana Mosconi: doppio impasto e lavorazione e creazione della sfoglia simile all'antico mattarello senza utilizzo di presse meccaniche per evitare stress termici, essiccazione lentissima e a bassa temperatura di 24 ore per mantenere inalterati gusto e fragranza delle materie prime. Risultato di una sfoglia unica, ruvida e porosa pronta ad abbracciare ed esaltare ogni tipo di sugo e condimento sia nel formato Tagliatelle sia Fettuccine all'uovo.



ASSOCIATION PINK LADY®

Pascucci 1826 per Pink Lady®

Pascucci 1826 firma per Pink Lady® "Handmade love", una composizione artistica e romantica formata da una coppia di tovagliette su tela misto lino stampata e dipinta a mano, che omaggia gli innamorati e la natura. A San Valentino simboli, motivi ornamentali e floreali, insetti impollinatori e colore rosa, appartenenti alla dimensione immaginifica e sostenibile di una mela unica come Pink Lady®, diventano protagonisti sulle tele stampate e dipinte a mano da Pascucci 1826, storica Bottega Artigiana di Gambettola (FC), con un prodotto tessile che, oltre per la qualità, si distingue per la sua tecnica di fabbricazione unica, indelebile, versatile, creativa e senza tempo, come il sentimento più grande e profondo che esista: l'amore. Il set di due tovagliette "Handmade Love" è acquistabile per tutto mese di febbraio online su www.pascucci1826.com/shop/it/.



COSTA D'ORO

Il Grezzo, il non filtrato 100% italiano

Costa d'Oro è lo specialista degli oli non filtrati da oltre 20 anni. Il Grezzo, prodotto di punta di questo segmento, è un olio extra vergine di oliva, che, non sottoposto a filtrazione, presenta una straordinaria ricchezza di polifenoli, antiossidanti naturali. Come appena uscito dal frantoio, conserva la freschezza delle olive appena spremute, portando in tavola la tradizione dei nostri avi. Prodotto esclusivamente in molini tracciabili con olive 100% italiane, lavorate a freddo il più rapidamente possibile, idealmente entro 24 ore dall'arrivo in frantoio.
Con il suo colore verde intenso e sapore corposo è perfetto da utilizzare sia come condimento a crudo che per le cotture, resistendo anche alle alte temperature.



VERZÌ

Capsule Compatibili Verzì Caffè con Dolce Gusto Nescafè®

Le Capsule Compatibili Verzì Caffè con Dolce Gusto Nescafè® includono una selezione delle più pregiate miscele: Aroma Dolce, Aroma Intenso, Aroma Forte, Aroma Ricco, Espresso Gran Crema e Decaffeinato.



FERRERO

Il San Valentino è più dolce con i cuori Ferrero

Per il 14 febbraio tornano le romantiche scatole regalo firmate Ferrero Rocher, Mon Chéri e Raffaello. A forma di cuore, sono perfette per essere regalate alle proprie persone del cuore e per far sapere loro con un dolce gesto, quanto siano importanti. E per chi volesse fare le "cose in grande", Ferrero Rocher propone il cuore in formato maxi, contenente 16 iconiche specialità.



Profiteroles

Golosi bignè farciti con la crema pasticcera disposti a piramide e poi sommersi da una ricca colata di cioccolato. È il paradiso dei golosi e con i nostri consigli è anche facile da preparare

Sfiziosi e ripieni

 Preparazione 50 min+ rip

 Cottura 60 minuti

INGREDIENTI

Per i bignè:
- **Farina 00** 150 g
- **Latte** 150 ml
- **Burro** 100 g
- **Uova** 4
- **Sale**

Per la crema pasticcera:
- **Latte** 500 ml
- **Zucchero** 125 g
- **Uova** 6 tuorli
- **Farina 00** 60 g
- **Vaniglia** 1 baccello

Per la crema al cioccolato:
- **Cioccolato fondente** 200 g
- **Uova** 4 tuorli
- **Farina 00** 50 g
- **Latte** 500 ml
- **Zucchero** 150 g
- **Panna fresca** 250 ml



1

Fai l'impasto

Fai bollire il latte con 100 ml d'acqua, il burro e il sale. Versa la farina a pioggia e mescola con una frusta fino a quando l'impasto si stacca dalle pareti. Lascia intiepidire il composto, poi incorpora 1 uovo alla volta, mescolando con la frusta.



2

Forma i bignè

Traferisci il composto in una tasca da pasticciere usa e getta con la bocchetta tonda e liscia, quindi spremi e crea tanti pallini di pasta da 2-3 cm di diametro sulla placca foderata con carta forno. Cuocili in forno già caldo a 200° per 20 minuti. Togli i bignè dal forno e lasciali raffreddare.



Prepara la crema pasticciera

Porta lentamente a ebollizione il latte con il baccello di vaniglia, inciso nel senso della lunghezza, poi eliminalo. Monta con la frusta i tuorli con lo zucchero e la farina setacciata. Incorpora il latte a filo mescolando e cuoci la crema a fuoco basso per circa 10 minuti, mescolando finché si addensa. Lasciala raffreddare.



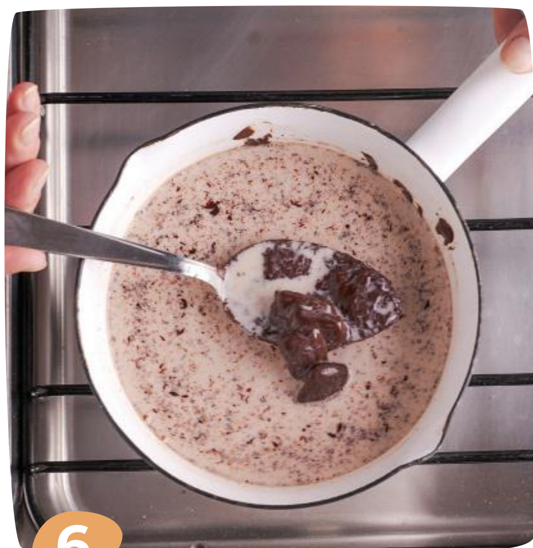
Riempi la tasca

Prendi una tasca da pasticciere usa e getta, taglia la punta e monta una bocchetta liscia, poi impugnala dal basso, rivolta i bordi verso l'esterno e aiutandoti con un cucchiaio riempila con la crema pasticcera per circa 2/3. Solleva il bordo e chiudilo alla sommità, attorcigliandolo delicatamente per spremere con facilità il contenuto.



5 Farcisci i bignè

Aiutandoti con coltellino crea un forellino di circa mezzo cm sul fondo dei bignè. Farciscili con la crema, torcendo delicatamente la parte superiore della tasca e schiacciando verso il basso nel centro, in modo da farla fuoriuscire.



6

Inizia la crema al cioccolato...

Scalda il latte fino al limite dell'ebollizione, aggiungi il cioccolato fondente a pezzetti e mescola per scioglierlo completamente. Monta i tuorli in una ciotola con lo zucchero e versa la farina, poca per volta, alternandola con il latte al cioccolato. Cuoci la crema a fuoco basso per circa 10 minuti mescolando spesso.



7

... e completala

Lascia raffreddare completamente la crema al cioccolato. Nel frattempo, monta la panna ben fredda, poi incorporala delicatamente, poca per volta, alla crema di cioccolato.

con **la spatola**

Per aggiungere la panna montata alla crema di cioccolato, incorporane 1 cucchiaio per volta, mescolando lentamente con una spatola e lavorando con delicatezza con movimenti dall'altro verso il basso, facendo in modo di non smontare il composto preparato.



8

Impiatta e gusta

Intingi la base dei bignè nella crema al cioccolato e disponili su un vassoio impilandoli a piramide. Fai colare la crema al cioccolato rimasta sul dolce e mettilo in frigorifero per almeno 3 ore.

Crema frangipane


Preparazione
15 minuti


Cottura
7 minuti

INGREDIENTI

- **Latte** 750 ml
- **Zucchero** 130 g
- **Farina** 125 g
- **Burro** 100 g a temperatura ambiente
- **Uova** 6
- **Mandorle spellate** 50 g
- **Vanillina** mezza bustina
- **Sale**

Profumata e golosa la variante francese della pasticciera risulta più ricca e corposa al palato grazie alla presenza della farina di mandorle e del burro. Ottima servita in coppa con qualche biscotto si usa anche per farcire torte e crostate



1

Avvia la crema

Versa in una casseruola (fuori dal fuoco) lo zucchero, la farina e la vanillina e mescola con l'aiuto di un cucchiaio di legno.



2

Unisci le uova

Sempre a fuoco spento, aggiungi 2 uova intere e 4 tuorli: puoi versare un uovo per volta oppure tutti assieme, basta che non si formino grumi.

prova così

Se la preparari in anticipo e la conservi in frigorifero, anche per 2 giorni, la crema frangipane si ammorbidisce e diventa più delicata.



3

Elimina i grumi

Con un cucchiaio di legno o una frusta a mano miscela gli ingredienti a lungo, lavorandoli fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.



4

Versa il latte

Aggiungi il latte a filo, sempre mescolando e, senza smettere, accendi il fuoco portando la crema molto vicina all'ebollizione.



5

Sciogli il burro

Da questo momento calcola 2-3 minuti di cottura, poi togli dal fuoco. Aggiungi il burro, tenuto 1 ora a temperatura ambiente e tagliato a pezzi, e mescola per scioglierlo completamente.



6

Fai raffreddare

Versa le madorle in un mixer con poco zucchero e frulla alla massima velocità per pochi minuti. Aggiungi la polvere nel tegame mescolando con cura per incorporarla. Copri la crema con la pellicola a contatto e lasciala raffreddare fino a quando si presenterà piuttosto soda. Puoi servirla calda o fredda, oppure usarla per farcire dolci di pasta lievitata o di frolla.

Friggitrice ad aria

Calamari croccanti

Permette di ottenere una consistenza deliziosa e fragrante, simile a quella del fritto tradizionale grazie all'alta temperatura e alla ventilazione, tutto solo con pochissimi grassi. Ecco i trucchi per usare al meglio questo utilissimo strumento





Preparazione
20 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Calamari** 600 g
- **Farina di mais fioretto** 120 g
- **Olio semi girasole** 4-5 cucchiai
- **Sale**

1 Pulisci i molluschi

Stacca i tentacoli dalle sacche, svuotale e taglia gli occhi e il becco con le forbici. Elimina la pellicina scura che le ricopre, rivoltale come un guanto e sciacquale con cura sotto acqua corrente per eliminare eventuali residui, quindi asciuga tutto con carta da cucina. Taglia le sacche ad anelli di circa 1 cm di spessore e riduci i tentacoli a ciuffetti.



2 Infarina i pezzi

Versa la farina di mais in una ciotola e poi passaci i pezzetti dei calamari, scuotendoli bene per eliminarne l'eccesso.



3 Aziona l'apparecchio

Versa l'olio di semi nel serbatoio della friggitrice ad aria. Poi adagia i pezzetti di calamari nel cestello, senza sovrapporli. Accendi e cuoci per circa 10 minuti, fino a quando saranno ben dorati e croccanti. Sala e servili subito ben caldi.

Rustici leccesi



Manuel

Veloce
con gusto


Preparazione
30 minuti


Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 8 RUSTICI

- **Pasta Sfoglia** 920 g (4 rotoli)
- **Passata di pomodoro** 30 g
- **Mozzarella** 35 g
- **Olio extravergine d'oliva**
- **Sale fino**

Per la besciamella

- **Latte intero** 200 g
- **Farina 00** 20 g
- **Burro** 20 g
- **Sale fino**
- **Pepe nero**
- **Noce moscata**

Per spennellare

- **Uova**

Per preparare i rustici leccesi per prima cosa realizza la besciamella: scalda il latte in un pentolino e sciogli il burro in un'altra casseruola a fuoco dolce, aggiungi la farina e mescola velocemente con una frusta per evitare che si formino grumi. Quando la farina sarà completamente amalgamata aggiungi il latte caldo e fai addensare il tutto a fuoco moderato, sempre mescolando. Insaporisci con la noce moscata il sale e il pepe, quindi copri la besciamella con pellicola a contatto. Taglia la mozzarella a fette e poi tritala finemente; se dovesse risultare troppo umida lasciala asciugare in un colino. Insaporisci la passata di pomodoro con un filo d'olio e il sale. Ricava dai rotoli di pasta sfoglia 16 cerchi con un coppa pasta del diametro di 10 cm e 8 cerchi con un coppa pasta del diametro di 8 cm. Posiziona 8 cerchi grandi su una leccarda ricoperta di carta forno, spennella la superficie con 1 uovo sbattuto e copri con un altro cerchio della stessa dimensione. Questa operazione servirà a far sfogliare la pasta verso l'alto e a gonfiare i rustici. Metti al centro del disco 1 cucchiaino generoso di besciamella, poi 1 cucchiaino di passata di pomodoro e un po' di mozzarella tritata. Spennella i bordi con l'uovo e ricopri i dischi grandi con quelli più piccoli, sigillando bene in bordi premendo con le dita. Procedi così con tutti e alla fine spennella i rustici con altro uovo sbattuto. I rustici sono pronti per la cottura. Cuocili in forno statico preriscaldato a 200° per 20 minuti circa, fino a quando saranno dorati. Una volta pronti, sforna i tuoi rustici leccesi e falli intiepidire prima di servirli!

Conservazione
Consuma i rustici leccesi tiepidi. Puoi conservarli in frigorifero coperti con la pellicola e consumarli al massimo il giorno dopo. Puoi anche congelare i rustici leccesi crudi e poi farli scongelare per 1 ora in frigorifero e procedere alla cottura come da ricetta!

Consiglio
Per rendere i rustici leccesi più ricchi puoi aggiungere, se lo preferisci, del prosciutto cotto.





Quiche di carciofi alla giudea

 Preparazione
25 minuti

 Cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 6

- **Pasta brisé pronta** 1 rotolo
- **Panna fresca** 300 ml
- **Uova** 4 intere
- **Pecorino romano** 80 g
- **Carciofi romani** 8
- **Limoni** 3, il succo
- **Olio di semi d'arachidi**
- **Sale**
- **Pepe**

Per i carciofi puliscili togliendo le foglie esterne più dure e il gambo e, per evitare che anneriscano, immergili in acqua e limone. Asciugali e schiacciali per aprire le foglie. In una padella, scalda l'olio d'arachidi e friggili, pochi alla volta, per 10 minuti. Scolali.

Per la crema versa in una ciotola capiente la panna fredda di frigorifero, quindi aggiungi le uova: una alla volta, emulsionando con la frusta fino a ottenere una crema liscia e senza grumi. A questo punto insaporisci con il Pecorino grattugiato sale e pepe.

Per la cottura fodera uno stampo imburrato con un rotolo di pasta brisé. Taglia i carciofi in 4 spicchi e disponili sopra la pasta, poi versa la crema sui carciofi e cuoci nel forno ventilato e preriscaldato a 170° per circa 40 minuti. Controlla la cottura infilando 1 stecchino nella quiche: se esce asciutto, allora la quiche è cotta. Spegni, fai intiepidire tagliala a fette e portala con te.



versione fai da te

Unisci in una ciotola 100 ml di latte tiepido, 200 ml d'acqua tiepida, poi 25 g di lievito di birra, 1 cucchiaio d'olio e mescola. Versa a pioggia 500 g di farina e impasta, poi unisci 15 g di sale e lavora ancora. Lascia lievitare l'impasto coperto per 90 minuti. Trasferiscilo in una teglia unta d'olio, appiattiscilo con le mani e cuoci la focaccia nel forno ventilato a 190° per 25 minuti circa. Lascia raffreddare.

Focaccia farcita con tonno e patate

Preparazione 20 minuti

Cottura 33 minuti

INGREDIENTI PER 6

- **Focaccia** 500 g
- **Olio extravergine d'oliva** 40 ml
- **Tonno sott'olio** 300 g
- **Pomodori datterino** 10
- **Carote** 4
- **Sedano rapa** 1
- **Patate** 3
- **Maionese** 200 g
- **Ketchup** 100 g
- **Aglio** 1 spicchio
- **Sale**
- **Pepe**

Taglia le carote e il sedano rapa a strisce sottili con l'aiuto di una mandolina, quindi riduci i pomodorini a listarelle e trasferisci tutto in una padella con un filo d'olio e l'aglio. Fai saltare per 3 minuti e regola sale e pepe. A parte, lessa le patate in acqua bollente salata per 30 minuti e lascia raffreddare. Poi, pelale e affettale.

Unisci in una ciotola la maionese e il ketchup, poi mescola con una frusta per ottenere una salsa omogenea. Scola il tonno dal suo olio di conserva.

Taglia la focaccia a metà in senso orizzontale, quindi spalma la salsa sulle due parti. Adagia su una metà della focaccia le verdure saltate, le patate a fette e infine il tonno. Chiudi la focaccia con l'altra metà e poi tagliala a cubotti.



Clafoutis salato di zucca e pomodorini confit

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 150 minuti

INGREDIENTI PER 26 POMODORINI CONFIT

- **Pomodorini ciliegino** 280 g
- **Olio extravergine di oliva** 20 ml
- **Zucchero** 2 cucchiai scarsi
- **Aglio** mezzo spicchio
- **Timo** 5 rametti
- **Origano**
- **Sale e Pepe**

PER UNO STAMPO DA 26 CM

- **Uova** 4 medie
- **Zucca** 300 g di polpa
- **Latte intero** 200 ml
- **Parmigiano Reggiano Dop** 100 g
- **Emmentaler** 50 g
- **Farina 00** 40 g
- **Olio extravergine d'oliva**
- **Noce moscata**
- **Sale e Pepe**

I pomodorini confit puoi prepararli la sera prima e conservarli in frigorifero, perché richiedono una lunga cottura. Lava e asciuga i pomodorini, quindi tagliali a metà e disponili in una teglia rivestita con carta forno. Sala, pepa e poi cospargili con un trito di aglio, timo e zucchero. Spolverizza con origano secco e insaporisci con l'olio. Inforna a 140° per circa 2 ore, fino a quando risultano abbrustoliti, ma non secchi.
Adagiate la zucca su un tagliere e dividila a metà, quindi elimina i semi, poi tagliala a fette per il verso della lunghezza. Priva ogni fetta della buccia e trasferisci le fette in una teglia ricoperta con carta forno. Condisci con olio, sale e pepe. Inforna a 250° per circa 10 minuti. Quando la zucca è dorata, toglila dal forno e lascia raffreddare.

Per il clafoutis apri le uova in una ciotola capiente e lavorale con una frusta, quindi unisci il latte e la farina setacciata. Aggiungi il Parmigiano Reggiano e l'Emmentaler grattugiati. Regola sale, pepe, noce moscata e mescola con cura. Imburra una tortiera rotonda da 26 cm di diametro e versa il composto. Disponi le fette di zucca ormai fredde a raggiera. Aggiungi i pomodorini confit, adagiandoli con la parte del taglio rivolta verso il basso. E inforna a 180° per 40 minuti circa. Quando il clafoutis è dorato, sfornalo, Fai raffreddare e conservalo nel congelatore. Per servirlo, lascialo riposare a temperatura ambiente per 30 minuti e poi scaldalo nel forno a 180° almeno 20 minuti oppure scongelalo nel forno a microonde.



variante col vitello

Se preferisci puoi preparare i rollè anche con fettine sottili di vitello oppure di manzo, il procedimento non cambia e neppure il risultato finale.

Rollè di pollo alla frutta con purè di zucca

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6

- **Petto di pollo** 18 fette sottili
- **Prosciutto cotto** 150 g
- **Pancarrè** 6 fette
- **Provolone** 18 bastoncini
- **Parmigiano Reggiano Dop** 90 g
- **Polpa di zucca** 600 g
- **Vino bianco** mezzo bicchiere
- **Uva bianca** 1 grappolo
- **Latte intero**
- **Olio extravergine d'oliva**
- **Maggiorana**
- **Prezzemolo**
- **Sale e Pepe**

Ammorbidisci il pancarrè spezzettato in poco latte, strizzalo e versalo in una ciotola con il prosciutto tritato, il formaggio grattugiato e il trito di maggiorana e prezzemolo. Insaporisci con sale, pepe e mescola con cura. Adagia le fette di pollo su un tagliere e disponi il ripieno, schiacciało delicatamente e poi unisci 1 bastoncino di provolone a ogni ripieno. Arrotola le fette per formare gli involtini e fermali con l'aiuto di uno stecchino.

Versa un filo d'olio in una padella antiaderente e lascia dorare gli involtini a fiamma alta per 5 minuti. Poi, versa il vino bianco, abbassa la fiamma e copri. Quando il vino è evaporato, unisci i chicchi d'uva aperti a metà, bagna con un goccio d'acqua e gira gli involtini dall'altro lato. Cuoci a fiamma media per 10 minuti circa coperto mescolando di tanto in tanto finché il sugo si è ristretto. **Pela la zucca**, riduci la polpa a dadini e fai cuocere 10 minuti circa in una casseruola antiaderente con poco olio fino a ridurla in purè, quindi frulla con un mixer per ottenere un composto liscio e omogeneo. Trasferisci gli involtini ormai freddi in un contenitore ermetico e congelali. Al momento di consumarli versali in una teglia e infornali a 180° per circa 25 minuti.



1

Composta di cipolle rosse

 Preparazione 15 minuti

 Cottura 55 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **Cipolle di Tropea** 600 g
- **Vino rosso** 200 ml
- **Aceto balsamico** 100 ml
- **Zucchero di canna** 50 g
- **Zucchero semolato** 120 g
- **Olio extravergine** 2 cucchiai
- **Alloro** 2 foglie
- **Sale**
- **Pepe**

Preparazione. Trita le cipolle. Trasferiscile in una casseruola, unisci l'olio e fai appassire con il coperchio per circa 10 minuti a fuoco basso. Poi, alza la fiamma, aggiungi lo zucchero di canna e fallo sciogliere mescolando. Sfuma con il vino rosso e lascia evaporare. Aggiungi l'aceto balsamico, lo zucchero semolato e l'alloro, poi regola sale e pepe. Fai sobbollire a fuoco basso per circa 45 minuti, fino a ottenere una consistenza densa. Intanto, sciacqua 2-3 vasetti di vetro a chiusura ermetica, asciugali e disponili sulla placca, poi falli sterilizzare in forno già caldo a 120° per 20 minuti. Quando le cipolle sono pronte, versale ancora bollenti nei vasetti sterilizzati, chiudili e capovolgili, lasciali raffreddare completamente. Conservali in luogo buio e fresco. Servi la composta per accompagnare formaggi stagionati, carni e verdure.



2

Biscotti salati ai semi di papavero

 Preparazione 20 min+rip

 Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 6-8
- **Burro** 100 g
- **Farina 0** 150 g
- **Parmigiano Reggiano Dop** 100 g
- **Uova** 1
- **Origano secco**
- **Semi di papavero**
- **Zucchero**
- **Sale**

Preparazione. Versa nel mixer il burro freddo a pezzettini, la farina, 2 pizzichi di sale e uno di zucchero, poi aziona fino a ottenere un composto di briciole. Incorpora l'uovo, il Parmigiano Reggiano grattugiato e 1 cucchiaino di origano secco. Aziona ancora per qualche istante, forma un panetto, avvolgilo con pellicola e mettilo in frigorifero per almeno 30 minuti. Riprendi l'impasto, lascialo riposare sulla spianatoia per 5 minuti, quindi stendilo sul piano di lavoro infarinato a uno spessore di 5-6 mm e ricava i biscotti, con stampini rotondi da 6-7 cm oppure di forma a piacere. Disponili sulla placca foderata con un foglio di carta da forno distanziati fra loro, quindi spolverizzali con semi di papavero. Cuoci i biscotti in forno già caldo a 180° per circa 15-20 minuti, finché sono ben dorati sulla superficie. Lasciali raffreddare e conservali in scatole di latta nel frigorifero, ma servili a temperatura ambiente.



3

Gnocchi di patate ripieni di ragù

Preparazione 40 minuti + rip
Cottura 70 minuti

INGREDIENTI PER 4
○ **Patate** 1 kg ○ **Farina** 200 g ○ **Uova** 3 ○ **Carne tritata mista** 450 g ○ **Cipolla** 1 piccola ○ **Sedano** 1 costa ○ **Carota** 1 ○ **Parmigiano Reggiano Dop** 60 g ○ **Vino bianco** 200 ml ○ **Prezzemolo** ○ **Burro** 40 g ○ **Olio extravergine** ○ **Sale** ○ **Pepe**

Preparazione. Per il ragù, rosola la cipolla, la costa di sedano e la carota tritate in una casseruola con poco olio. Unisci la carne e sfuma con il vino, mescola e lascia evaporare. Aggiungi 100 ml d'acqua e prosegui la cottura per circa 30 minuti, regola sale e pepe. Sgocciola la carne e unisci al fondo di cottura il formaggio grattugiato e 2 tuorli. Per gli gnocchi, lessa le patate, sbucciale e schiacciale, poi amalgamale con la farina, l'uovo rimasto e un pizzico di sale. Forma un impasto omogeneo, prelevane un pezzetto grande come una noce alla volta e forma tante palline. Crea un incavo al centro, mettici poca carne e chiudi compattando con le mani infarinate. Prosegui così fino a esaurire tutti gli ingredienti. Fai riposare gli gnocchi 30 minuti, poi cuocili in acqua bollente salata per circa 5 minuti e quindi scolali man mano che affiorano. Condiscili con burro fuso e prezzemolo tritato.



4

Stelle filanti di tagliatelle con verdurine agrodolci

Preparazione 40 min+rip
Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 6
Per l'impasto rosso: ○ **Farina 00** 400 g ○ **Uova** 3 grandi ○ **Barbabietola rossa** 50 g
Per l'impasto verde: ○ **Farina 00** 400 g ○ **Uova** 3 grandi ○ **Spinaci** 40 g.
Per l'impasto giallo: ○ **Farina 00** 400 g ○ **Uova** 3 grandi ○ **Curcuma** 3 cucchiaini
Per la salsa: ○ **Burro** 200 g ○ **Aceto di mele** 60 ml ○ **Carota** 1 ○ **Daikon** 70 g ○ **Porro** 1 ○ **Zucchine** 2 ○ **Olio extravergine** ○ **Sale** ○ **Pepe**

Preparazione. Per l'impasto rosso, lavora la farina con le uova e la barbabietola frullata, forma un panetto, copri e fai riposare 30 minuti. Per l'impasto verde, frulla gli spinaci e lavora l'impasto come il primo. Per quello giallo, impasta gli ingredienti con 1 cucchiaio d'acqua in cui avrai sciolto la curcuma. Stendi sul piano di lavoro gli impasti colorati, uno per volta e poi ricava le tagliatelle. Per la salsa, taglia a listarelle carota, daikon, porro, zucchine, e saltali in padella per 3-4 minuti con un filo d'olio, sale e pepe Aggiungi l'aceto bollente, il burro e prosegui la cottura 3 minuti. Cuoci le tagliatelle in acqua bollente salata, scolale e versale nella padella, fai insaporire per alcuni istanti a fiamma viva e servi.



5

Conchiglioni al forno con ragù e besciamella

 Preparazione 20 minuti  Cottura 60 minuti

INGREDIENTI PER 4
Conchiglioni 20 **Polpa di manzo tritata** 200 g **Formaggio grattugiato** 50 g **Pomodori pelati** 300 g **Cipolla** 1 media **Vino rosso** 2 bicchieri **Prezzemolo tritato** **Olio extravergine** **Sale** **Pepe**
Per la besciamella
Burro 100 g **Farina** 100 g **Latte intero** 1 l **Noce moscata** **Sale**

Preparazione. Cuoci i conchiglioni in acqua salata. Intanto, trita la cipolla e fai colorire in padella con 3 cucchiai di olio, unisci la carne, lasciala colorire e quindi bagnala col vino poi fai evaporare. Aggiungi i pomodori pelati, regola sale e pepe, unisci il prezzemolo tritato e cuoci per 30 minuti.
Per la besciamella sciogli il burro in un pentolino a fiamma bassa, spegni e versa la farina a pioggia mescolando. Rimetti sul fuoco e, sempre miscelando, falla dorare. Versa anche il latte a filo mescolando con una frusta per evitare che si formino i grumi. Regola sale, noce moscata e lascia addensare la salsa per 6-7 minuti.
Scola i conchiglioni al dente, condiscili con un filo d'olio e riempili con il ragù preparato. Unisci il formaggio grattugiato. Fodera una pirofila con carta forno, adagia i conchiglioni ripieni e cuoci in forno a 150° per 15 minuti circa.



6

Mezze maniche con pesto di mandorle

 Preparazione 20 minuti  Cottura 75 minuti

INGREDIENTI PER 6
Mezze maniche 480 g **Mandorle pelate** 100 g **Pomodori secchi** 200 g **Aglio** 1 spicchio **Parmigiano Reggiano Dop** 100 g **Capperi sotto sale** 100 g **Olive verdi** 50 g **Olio extravergine** 100 g **Basilico** **Sale**

Preparazione. Versa i caperi in un colino, sciacquali sotto l'acqua corrente, scolali e adagiali in un solo strato sopra carta da cucina per asciugarli. Disponli quindi sulla placca coperta con carta forno e inforna a 80° per 1 ora circa, fino a seccarli. Poi, tritali con il mixer per ridurli in una polvere sottile. Lava le foglie di basilico, asciugale e versale nel bicchiere del mixer con le mandorle pelate, i pomodori secchi a tocchetti, Parmigiano Reggiano Dop grattugiato, l'aglio pelato e le olive verdi denocciolate.
A questo punto, irrora con l'olio e frulla per ottenere una crema liscia e priva di grumi. Cuoci la pasta in acqua bollente salata.
Poi, versa il pesto di mandorle in una terrina: se è troppo denso, allungalo con 1 cucchiaio d'acqua di cottura della pasta. Scola la pasta, versala nella terrina e mescola. Per servire, distribuisci la pasta nei piatti e decora con i pomodori secchi e la polvere di capperi.



Burrata con carciofi e zucca gialla

Preparazione 20 minuti | Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 6
Burrata 600 g ○ **Panna fresca** 60 ml ○ **Gelatina** 2 fogli ○ **Carciofi** 4 ○ **Zucca gialla** 100 g ○ **Olive nere** 100 g ○ **Scalogno** 1 ○ **Scarola** 400 g ○ **Olio extravergine** ○ **Brodo vegetale** ○ **Sale** ○ **Pepe**

Preparazione. Lascia scolare la burrata in un colino. Immergi la gelatina in acqua fredda. Scalda la panna in un pentolino, unisci la gelatina strizzata e mescola per scioglierla. Quando la panna è fredda aggiungila alla burrata, mescola, copri con la pellicola e fai raffreddare in frigorifero. Pulisci la zucca, taglia la polpa a dadini e falla saltare in una padella con un filo d'olio per 10 minuti circa. Pulisci i carciofi con cura, eliminando prima il gambo e poi le foglie esterne più dure. Riduci tutto a dadini molto piccoli e cuocili in una padella a parte con un filo d'olio per 15 minuti. Quando sono cotti trasferiscili in un piatto, aggiungi la zucca e le olive nere tritate. Per la salsa lascia appassire lo scalogno in una padella con poco olio, aggiungi la scarola a pezzi, 1 mestolo di brodo e lascia cuocere per circa 20 minuti. Poi frulla con il mixer e regola sale e pepe. Distribuisci la salsa nei piatti, aggiungi la burrata a pezzi grandi e termina con i dadini di zucca e di carciofi.



Polpette golose di carne al pomodoro

Preparazione 20 minuti | Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4
Polpa di maiale tritata 500 g ○ **Pane** 2 fette senza crosta ○ **Latte** 150 ml ○ **Prosciutto crudo** 100 g ○ **Formaggio grattugiato** 80 g ○ **Pomodori pelati** 250 g ○ **Maggiorana fresca** ○ **Olio extravergine** ○ **Peperoncino** ○ **Sale** ○ **Pepe**

Preparazione. Metti il pane spezzettato in una ciotola con il latte e lascia che venga assorbito completamente. Versa nel bicchiere del mixer il pane strizzato, il prosciutto, il formaggio grattugiato, 1 manciata di foglie di maggiorana e frulla. Trasferisci il trito in una terrina, unisci la carne e insaporisci con 1 cucchiaio d'olio, sale, pepe e mescola fino a rendere omogeneo il composto. Forma circa 20 polpette e poi e compattale bene con le mani unte d'olio. In una padella scalda un filo d'olio e rosola le polpette da ogni lato. Spezzetta i pomodori pelati e aggiungili in padella, insaporisci con il peperoncino, 1 pizzico di maggiorana e sale. Lascia cuocere a fuoco medio per 8 minuti, girandole un paio di volte. Se il fondo di cottura è troppo liquido, togli le polpette, alza il fuoco e lascia ridurre il sugo. Infine, rimetti le polpette in padella, falle saltare 1 minuto e servile ben calde.

Appetitosi e sani



9

Fishburger di nasello alle erbe aromatiche

 Preparazione 20 minuti  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4
Filetti di nasello 350 g **Patate** 2 piccole lessate **Pangrattato** 50 g **Limone** 1 **Erba cipollina** qualche filo **Prezzemolo** 2 ciuffi **Olio extravergine** **Sale** **Pepe**

Preparazione. Asciuga i filetti di nasello con la carta assorbente. Mettili nel mixer con le patate, il prezzemolo, la scorza di limone grattugiata, l'erba cipollina, sale, pepe e frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Versa l'impasto in una ciotola e, con le mani o con un coppapasta, forma 4 burger. Passali nel pangrattato e fai riposare 15 minuti. In una padella antiaderente scalda un filo d'olio e cuoci i burger 5 minuti per lato, finché risultano croccanti. Questa è una ricetta molto semplice da realizzare, ma devi procurarti il pesce sfilettato e assicurarti che sia completamente privo di lische. Per una versione light, adagia i burger in una teglia unta con poco olio e cuocili in forno caldo a 180° per 25 minuti. Sono ottimi da soli oppure nel classico panino.



10

Millefoglie piccanti di patate e cime di rapa

 Preparazione 30 minuti  Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 6
Patate 320 g **Olive nere** 30 g **Capperi** 25 g **Cipolla rossa** mezza **Mollica di pane** 90 g **Peperoncini** 2 **Pecorino** 30 g **Aceto bianco** 1 cucchiaio **Aglio** 1 spicchio **Olio extravergine** **Maggiorana** **Prezzemolo** **Sale**

Preparazione. Pela le patate e quindi tagliale a fettine. Trasferiscile in un tegame con acqua bollente salata e lessale. Quando sono cotte, aggiungi l'aceto all'acqua: in questo modo le patate non si sfalderanno. Trita i peperoncini, i capperi, le olive e la cipolla, poi unisci tutto in una ciotola con poco olio. Sbriciola la mollica di pane e infornala per 4 minuti con la funzione grill. Trita la maggiorana e il prezzemolo, e unisci il trito alle briciole di pane, mescola con cura. Pulisci le cime di rapa, tritale grossolanamente e cuocile in padella con poco olio, l'aglio in camicia 10 minuti, regola il sale. Componi le millefoglie alternando uno strato di patate, uno di cime di rapa, il pane aromatico e infine il pecorino grattugiato. Disponile in una teglia e inforna a 175° per circa 7 minuti. Servile con le cime rimaste e il trito di peperoncini, capperi e olive.



11

Biscotti di pasta di mandorle

Preparazione
25 minuti + rip

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 20 BISCOTTI

- **Mandorle pelate** 200 g
- **Uova** 2 albumi
- **Zucchero** 200 g
- **Essenza di vaniglia** 1 cucchiaino

Per decorare

- **Mandorle sgusciate** 20

Preparazione. Versa le mandorle pelate nel bicchiere del mixer, unisci lo zucchero e tritale fino a ottenere una farina di mandorle piuttosto fine. Aggiungi gli albumi, l'essenza di vaniglia e poi lavora con lo sbattitore elettrico per amalgamare: l'impasto dovrà risultare un poco appiccicoso. Ricopri una placca con carta forno bagnata e strizzata. Poi forma tante palline e disponile sulla placca facendo attenzione a distanziarle tra loro. Appiattiscile delicatamente per formare i biscotti e decora ognuno con 1 mandorla intera sgusciata e lo zucchero a velo. Lascia riposare per almeno 10 ore. Trascorso il tempo, informa a 160° per circa 10 minuti. A fine cottura i biscotti devono risultare poco colorati e morbidi. Toglili dal forno, lasciali raffreddare e servili.



12

Crème caramel facilissima

Preparazione
15 minuti + rip

Cottura
75 minuti

INGREDIENTI PER 6

- **Latte** 750 ml
- **Uova** 5
- **Zucchero** 180 g
- **Vaniglia** 1 baccello
- **Succo di limone** 1 cucchiaino
- **Sale**
- **Menta**

Preparazione. Versa il latte in un pentolino con il baccello di vaniglia, inciso nel senso della lunghezza, e porta quasi a ebollizione, poi spegni e lascia intiepidire. Intanto, scalda a fiamma media un padellino con 80 g di zucchero, 2 cucchiai d'acqua e il succo di limone, quindi lascia caramellare a fiamma media per circa 6 minuti. Distribuisci il composto sul fondo di uno stampo da budino, oppure di 6 stampini individuali. Monta le uova in una ciotola con lo zucchero rimasto e un pizzico di sale, poi incorpora a filo i latte tiepido privato della vaniglia e filtra il composto con un colino. Versalo nello stampo oppure negli stampini. Adagia lo stampo in una teglia con tanta acqua molto calda quanta ne basta per arrivare a metà dello stampo. Copri con un foglio di alluminio e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 60 minuti, fino a quando il dolce è ben rassodato. Poi lascialo intiepidire nel forno. Trasferiscilo in frigorifero e fai raffreddare per almeno 4 ore. Infine sformalo in un piatto e servi. Se ti piace, decora con cimette di menta.

GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Metella Ronconi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi
Daniela Tagliaferri
Maddalena Piacentino

IN CUCINA
Francesco Parravicini
Karen Huber
Andrea Bevilacqua

FOTO
Antonio Bagnano
Gianmarco Folcolini
Bruno Ruggiero
Mauro Padula
Luca Colmbo / Studio XL
Maurizio Lodi
Sonia Fedrizzi
Mondadori Syndication

STYLIST
Federica Esti
Michela Burkhart

nel prossimo numero
in edicola
il 10 febbraio

Voglia di ...

Comfort food: minestre, zuppe e vellutate di verdura

30 minuti

Uno tira l'altro: spiedini di pesce, di carne e verdure.

Menu della domenica

Pranzo in baita a base di canederli, polenta con spezzatino e crostata

Idee veg

Crespelle dolci e salate

... E TANTO ALTRO!



MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
PER COMUNICARE CON GIALLOZAFFERANO
rivista.giallozafferano@mondadori.it
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.

Stampa: Effe Printing Srl - Località Miole Le Campore - Oricola (L'Aquila)



Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.



Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539



Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 25/05/2020